Unterrichtskonzepte für das Programm

Gesundheitsförderung in Willkommensklassen

an Grundschulen

Vorschläge für das Aufgreifen von Gesundheitsthemen im Unterricht mit zugewanderten oder geflüchteten Kindern des Gesundheitsamtes Dortmund.

gefördert vom:

Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen

Stadt Dortmund
Gesundheitsamt

Inhaltsübersicht

Vorwort 4

Hintergründe und Einführung in das Unterrichtsprogramm „Gesundheitsförderung in Willkommensklassen“ 5

Unterrichtsvorschläge:

Infektionen vermeiden: „Achtung ansteckend – Richtig husten und niesen“ 6

Gesundes Essen: „Gesund schmeckt mir!“ 12

Bewegungsförderung: „Bewegung macht mir Spaß!“ 18

Entspannung: „Entspannung tut mir gut!“ 25

Zahngesundheit: „Zähne putzen – gewusst wie!“ 31

Verkehrserziehung: „Sicher im Straßenverkehr!“ 37

Mediennutzung: „Auch Superhelden brauchen Pausen!“ 43

Materialsammlung | Kopiervorlagen 49

Impressum 83

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, dass Sie diese Materialsammlung heute zur Hand nehmen! Vielleicht sind Sie eine derjenigen Honorarkräfte, die das Unterrichtskonzept zur Gesundheitsförderung bald in einer Dortmunder Willkommensklasse umsetzen werden. Vielleicht sind Sie eine Lehrerin oder ein Lehrer dieser Klasse und bereiten sich ebenfalls auf den Unterricht mit Gesundheitsthemen vor.

Wenn Sie sich entschieden haben, sich am Projekt „Gesundheitsförderung in Willkommensklassen" zu beteiligen, unterstützen Sie damit ein Ziel, das uns allen ganz besonders am Herzen liegt: Die Förderung der Gesundheit von Kindern. In den Dortmunder Willkommensklassen finden wir Kinder, die nach Migration oder Flucht in einer für sie neuen Umgebung Fuß fassen wollen. Mit dem Projekt soll es gelingen, gerade für diese Gruppe ein besonderes Angebot zum Erhalt und zur Verbesserung ihrer gesundheitlichen Chancen aufzubauen.

Zugewanderte oder geflüchtete Kinder sind im Hinblick auf ihre Gesundheit vor besondere Herausforderungen gestellt: Sie müssen die neuen Gesundheitsangebote und Vorstellungen von Gesundheit des Aufnahmelandes zunächst kennenlernen. In ihrem Herkunftsland haben sie eine andere medizinische Versorgung erhalten, die im ungünstigsten Fall ihre Chancen auf eine gesunde Entwicklung verhindert oder beeinträchtigt hat. Unsere bisherige Arbeit mit den Kindern hat gezeigt, dass sie sehr interessiert sind, mehr über ihre Gesundheit und gesundes Leben zu erfahren. Kinder übernehmen gerne Verhaltenstipps, die zu einer gesunden Lebensweise führen und versuchen, diese in ihren Alltag zu integrieren. Deshalb ist die Grundschule hervorragend geeignet, um neu zugewanderte Kinder für Gesundheitsthemen zu begeistern. Dabei haben Sie die Möglichkeit, den Kindern die Grundlagen dafür zu vermitteln, eine bessere Chance für eine gesunde Entwicklung zu bekommen.

Das Unterrichtsprogramm soll dabei helfen. Es soll wichtige Impulse setzen, die Gesundheit der Kinder nachhaltig in den Blick zu nehmen. Lehrerinnen und Lehrer erhalten Anreize, die einzelnen Themen zu vertiefen und später im Unterricht wieder aufzugreifen.

Dank der Förderung durch das Gesundheitsministerium NRW kann das Programm im Schuljahr 2016/2017 in 15 Willkommensklassen an Dortmunder Grundschulen in den Stadtteilen Eving, Nordstadt, Lütgendortmund und Scharnhorst umgesetzt werden. Zudem hat die Landesanstalt für Medien NRW (LfM) die Entwicklung einer Unterrichtseinheit zum Thema Medien ermöglicht.

Allen Mitwirkenden danke ich für Ihr Engagement und wünsche natürlich bei der Umsetzung mit den Kindern viel Spaß und Erfolg! Und vielleicht nehmen Sie für sich und Ihre Gesundheit ja auch noch etwas mit nach Hause.

Dr. Frank Renken
Leiter des Gesundheitsamtes Dortmund

Hintergründe und Einführung in das Unterrichtsprogramm „Gesundheitsförderung in Willkommensklassen“

Das Unterrichtsprogramm „Gesundheitsförderung in Willkommensklassen“ greift sieben Gesundheitsthemen auf:

- Infektionen vermeiden: „Achtung ansteckend – Richtig husten und niesen“
- Gesundes Essen: „Gesund schmeckt mir!“
- Bewegung: „Bewegung macht mir Spaß!“
- Entspannung: „Entspannung tut mir gut!“
- Zahngesundheit: „Zähne putzen – gewusst wie!“
- Verkehrserziehung: „Sicher im Straßenverkehr!“
- Medien: „Auch Superhelden brauchen Pausen!“

Ziel des Programms ist es, zugewanderten oder geflüchteten Kindern in Willkommensklassen Gesundheitsthemen interessant und verständlich zu vermitteln. Die Kinder sollen mehr über ihren Körper erfahren und in ihrem Wissen gestärkt werden, was sie selbst tun können, um gesund und fit zu bleiben. Die Unterrichtsvorschläge verstehen sich dabei als „roter Faden“ rund um das Thema Gesundheit, der entsprechend der jeweiligen Bedürfnisse der Kinder und der individuellen Kenntnisse der durchführenden Personen flexibel umgesetzt werden kann. Die Vorschläge beziehen sich pro Thema auf eine Doppelstunde. Während in der ersten Stunde ein theoretischer Einstieg erfolgt, ist die zweite Stunde auf die praktische Erstellung von Seifen, Zahnpasta, Brotgesichtern, Knetbällen oder Hörmemories sowie Bewegungsspiele und Verkehrsspaziergänge ausgerichtet. Viele Inhalte werden über bebilderte Materialien und das Vormachen vermitteln. Im praktischen Teil unterstützt die konkrete Bearbeitung und Auseinandersetzung der Kinder mit den themenbezogenen Materialien das Be-greifen der Inhalte. Bei der Durchführung ist die aktive Unterstützung durch die Lehrerinnen und Lehrer sowie und die Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter wichtig. Insbesondere die Vorbereitung der Vokabeln durch die Lehrerinnen und Lehrer ist für das sprachliche Verständnis der Unterrichtsinhalte grundlegend. Die Eltern sollten eingeladen werden, die Unterrichtsstunden zu besuchen und auch aktiv mitzuhelfen. So können die Themen nicht nur den Kindern nahegebracht, sondern auch die Eltern eingebunden werden.

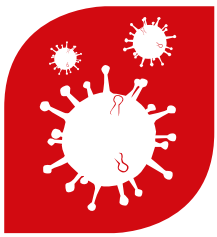
Die Idee zum Projekt ist im Jahr 2014 in einem Arbeitstreffen mit der Schulsozialarbeiterin der Graf-Konrad-Schule und einer Mitarbeiterin des Gesundheitsamtes entstanden.

Es folgte eine Phase der Bedarfsermittlung, des Erprobens und der Konzeptentwicklung. An der Konzeption der Unterrichtseinheiten waren der Kinder- und Jugendärztliche sowie der Zahnärztliche Dienst des Gesundheitsamtes Dortmund, der Kinderschutzbund Dortmund e.V., der Stadt Sport Bundes Dortmund e.V. und kontextmedien Dortmund im Auftrag der Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (LFM) beteiligt. Außerdem konnte auf einzelne Unterrichtselemente aus dem Gesundheitsförderungsprogramm des Vereins Klasse 2000 zurückgegriffen werden.

Entstanden ist ein Programm zu sieben Gesundheitsthemen für den Einsatz im Unterricht mit zugewanderten oder geflüchteten Kindern in Willkommensklassen.

In Dortmund wird das Unterrichtsprogramm von qualifizierten Honorarkräften umgesetzt. Die Unterrichtskonzepte sind aber so ausführlich beschrieben, dass sie interessierten Lehrerinnen und Lehrern, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen, Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeitern etc. eine detaillierte Anleitung zur Umsetzung bieten. Die Vorschläge für den Unterricht stehen im Internet auf den Seiten des Gesundheitsamtes Dortmund als Download zur Verfügung und können damit in jeder anderen Kommune aufgegriffen werden.

Unterrichtsvorschlag



Infektionen vermeiden: „Achtung ansteckend – Richtig husten und niesen“

Thema	„Achtung ansteckend – Richtig husten und niesen“[1]
Dauer	90 min. (Doppelstunde)
Ziele	▪ Die Kinder verstehen, dass viele Krankheiten über kleine Krankmacher übertragen werden. ▪ Sie lernen, wie richtiges Husten und Niesen aussieht. ▪ Sie lernen, wie richtiges Händewaschen aussieht.
Material	▪ Bildergeschichte „Achtung ansteckend!“, vier Plakate ▪ Kreppband ▪ Bunte Klebezettel ▪ BZgA-Plakat, 30 Leporellos „Richtig husten und niesen“[2] ▪ BZgA-Plakat, Aufkleber, 30 Leporellos „Richtig Hände waschen!“[2] ▪ BZgA-Malvorlage „Damit du gesund bleibst! Richtig Hände waschen“[2] ▪ ggf. große Kopien der Malvorlage zur Veranschaulichung ▪ Anleitung und Zutaten für Seifenherstellung ▪ eine vorbereitete Seife ▪ Plastiktüte, Küchenpapier oder Handtuch
Vorbereitung	▪ Lehrer/-in bitten, Eltern als Unterstützer in den Unterricht einzuladen (drei Helfer inkl. Lehrer/-in sind gut) ▪ Seife vor der Unterrichtsstunde auf der Küchenreibe reiben (Alternativ: Seifenflocken) ▪ BZgA-Malvorlage von Lehrer/-in für Klasse kopieren lassen
Ablauf	1. Begrüßung (5–10 min.) 2. Bildergeschichte (10 min.) 3. Klebezettel-Spiel (10 min.) 4. Ergebnisse festhalten (5 min.) 5. Plakate mit Trockenübungen und Arbeitsblatt (15 min.) 6. Seife selber herstellen (45 min.) Pause zwischendurch

Vokabeln zur Vorbereitung (durch Lehrer/-in):
Gesundheit, Krankheit, anstecken, Krankmacher, niesen, husten, Schnupfen, Nase, Mund, Arm, Hände waschen, Seife

[1] Die Unterrichtsstunde wurde gemeinsam mit dem Kinder- und Jugendärztlichen Dienst des Gesundheitsamtes Dortmund entwickelt.
[2] Die verwendeten Materialien können kostenfrei bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) bestellt werden.

Begrüßung

Begrüßen Sie die Kinder und stellen Sie sich vor. Die Kinder sollen bitte immer Namensschilder tragen oder aufstellen.

„Hallo liebe Klasse … . In den nächsten Wochen komme ich ein paar Mal zu dir in den Unterricht, wo wir viel über deine Gesundheit sprechen wollen. Was meinst du, hast du Lust, etwas über Gesundheit zu lernen?"

Holen Sie sich die Zustimmung der Kinder ein.

„Wie heißt in deiner Muttersprache das Wort Gesundheit (anschreiben an die Tafel)?"

Kinder antworten zum Beispiel:
Salud (spanisch), Sanatate (rumänisch), Zdrowie (polnisch), Saglik (türkisch)

„Heute wollen wir darüber reden, wie wir es schaffen können, dass Krankheiten nicht an andere weitergegeben werden.
Krankheit – was heißt eigentlich „Krankheit" in deiner Muttersprache?"

„Krankheiten weitergeben heißt andere anstecken."

Bildergeschichte

„Dazu habe ich eine Geschichte mitgebracht, die ich dir gern zeigen möchte."

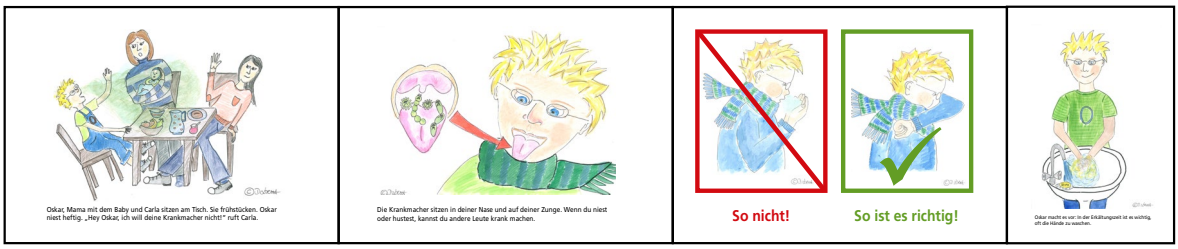
Hängen Sie die Bildergeschichte „Achtung ansteckend!" (vier Bilder) an die Tafel. Bitten Sie die Kinder nach vorn an die Tafel.

„Wir wollen uns die Geschichte hier vorn mal ansehen. Was siehst du auf dem ersten Bild?"

Kinder antworten. Gehen Sie Bild für Bild durch und lassen die Kinder erklären. Vielleicht müssen Sie ein wenig unterstützen.

Arbeiten Sie heraus, dass es wichtig ist, in den Arm/die Armbeuge zu niesen und husten, damit sich die Krankmacher nicht verteilen und wir andere anstecken.

„Vielen Dank für deine Hilfe. Jetzt kannst du dich wieder auf deinen Platz setzen."



Bildergeschichte „Achtung ansteckend!" | Kopiervorlagen 1A–1D

Klebezettel-Spiel

Sie kleben sich jeweils drei kleine Zettel in Ihre beiden Handflächen.

„Wir wollen mal sehen, wie schnell es geht, dass wir Krankmacher hier im Raum verteilen. Diese können andere anstecken.“

Niesen Sie gut sichtbar in Ihre Hände. „Hatschi!“

„So, schau mal, wenn ich in meine Hände niese, habe ich viele Krankmacher in den Händen. Das sind die bunten Zettel. Jetzt gehe ich mal hier im Klassenraum herum, schaue da, schaue dort und fasse da und dort verschiedene Stellen an.“

Gehen Sie herum, fassen Sie Verschiedenes (wie Tische, Stühle, Hände, Schulter eines Kindes, Federmappen, Türklinke) an. Dann kleben Sie dort jeweils einen Zettel hin.

„Jetzt siehst du, wie schnell sich die Krankmacher hier überall verteilt haben. Wenn du nun an die Stelle mit den Krankmachern fasst, können sie dich anstecken. Und du kannst krank werden.“

Bitten Sie vier Kinder nach vorn.
„Jetzt bist du mal dran: Du hast mal Schnupfen, niest kräftig in deine Hände und schon sitzen da viele Krankmacher. Verteile sie mal hier in der Klasse, wo du möchtest.“

Ergebnis
„Du siehst: Die Ausbreitung geht schnell. Krankmacher kannst du schnell verteilen. Wer dann da hinfasst, hat die Krankmacher an seiner Hand. Mit der Hand fasst man häufig auch sein Gesicht an und so kommen die Krankmacher schnell durch die Nase und den Mund in deinen Körper. So kannst du dich anstecken.“

„Damit du dich und andere nicht ansteckst, ist es wichtig:
- *Niese und huste in den Arm! Dann sind an deinen Händen keine Krankmacher.*
- *Wasche deine Hände öfter gut mit Seife.“*

Plakat „Richtig husten und niesen“

Hängen Sie das Plakat an die Tafel.

„Hier habe ich ein großes Bild mitgebracht. Was siehst du auf dem Bild? Wer kann mir hier helfen?“

Bitten Sie ein Kind zu sich nach vorn.

Kind erklärt.

„So, jetzt üben wir das mal gemeinsam (Pantomime): Wir üben das richtige Niesen und Husten in den Arm. Jeder macht mit. Das Taschentuch zum Naseputzen schmeißt du danach direkt in den Mülleimer.“

Plakat „Richtig Hände waschen"

Hängen Sie das Plakat daneben.

„Schau mal, noch ein großes Bild! Was siehst du darauf? Kann ein Kind mir helfen und nach vorn kommen?"

Ein Kind erklärt.

„Wir üben das mal gemeinsam, das richtige Händewaschen (Pantomime). Alle machen mit."

Malvorlage „Richtig Hände waschen"

Verteilen Sie die Malvorlage an jedes Kind. Nutzen Sie zur Veranschaulichung an der Tafel ggf. große Kopien der einzelnen Elemente der Malvorlage.

„Bei Schnupfen und Niesen ist es gut, sich oft die Hände zu waschen. Das zeigt das Bild. Dann gehen die Krankmacher weg."

Halten Sie das Blatt hoch und zeigen Sie drauf.

„Schau mal, wann das noch ganz wichtig ist!"

Kinder antworten. Ergänzen und helfen Sie.

Ziel ist es, festzuhalten: Händewaschen nach dem Klo, nach dem Spielen, Kontakt mit Tieren und Naseputzen sowie vor dem Essen.

Seifenherstellung

„Hier habe ich ein Stück Seife mitgebracht. Die habe ich selber gemacht. Hast du auch Lust, mal selber Seife zu machen?“

Zustimmung der Kinder einholen. Laden Sie die Kinder an einen Tisch ein, die Herstellung einmal zu sehen.

„Kommt doch mal alle her und schaut zu, ich zeige euch erst mal, wie das geht!“

Sie machen die komplette Seifenherstellung vor.

Sie nehmen:
- 1 Backpapier, 1 Schälchen halbgefüllt mit Seifenflocken, 1 Holzspatel, 1 Spritze, 1 Schälchen mit Wasser, Duftöl, die Lebensmittelfarbe, 1 Förmchen

Hängen Sie das Rezept zur Seifenherstellung an die Tafel und stellen Sie Schritt für Schritt die Seife nach Anleitung her. Fügen Sie nach Belieben ein wenig Lebensmittelfarbe mit der Spritze hinzu.

„Nun weißt du, wie es geht. Jeder darf sich jetzt eine eigene Seife machen. Nimm dir bitte ein Schüsselchen mit und setze dich bitte wieder auf deinen Platz. Gleich werden die anderen Sachen auf deinen Tisch gestellt und dann geht’s los.“

Bitten Sie anwesende Eltern und Lehrer um Mithilfe beim Verteilen folgender Sachen auf die Tische:

- Anleitung, 1 Backpapier pro Kind, 1 Holzspatel pro Kind, 1 Spritze pro Kind, ein Schälchen mit Wasser pro Tisch, mehrere Förmchen pro Tisch

„Lege das Backpapier auf deinen Tisch. Gleich wird Seife verteilt. Nimm dir eine Handvoll daraus ins Schälchen.“

Bitten Sie ein Elternteil, mit einer großen Seifenschüssel herumzugehen, damit sich jedes Kind eine Handvoll Seifenflocken in sein Schälchen füllt.

Wenn alle Seife haben, kommt der nächste Schritt.

„Nun gibst du Wasser mit der Spritze hinzu. Die Spritze bitte wieder zurückstellen. Fange dann an zu rühren. Gleich bekommst du noch Farbe und Duftöl dazu, wenn du magst.“

Nach Möglichkeit sollte an jedem Tisch eine Person zum Helfen bereitstehen.
Bitten Sie mehrere Helfer, mit Lebensmittelfarbe und Duftöl herumzugehen und zu fragen, ob das Kind davon etwas haben möchte. Farben und Öle sollten von den Helferinnen und Helfern vergeben werden.

Warten Sie, bis alle Farbe und Duftöl bekommen haben.

„Nun musst du die Masse gut verrühren und mit der Hand kneten.
Wenn alles gut geknetet ist, meldest du dich und dann bekommst du ein Förmchen.“

Bitten Sie die Eltern, die Förmchen zu verteilen und zu unterstützen.

„Nun drückst du die Seife hinein. Warte und lasse dir beim Herausdrücken aus dem Förmchen helfen. Das ist etwas schwierig."

Bitten Sie die Eltern, beim Herausdrücken zu helfen.

Alternativ können die Kinder auch mit der Hand Kugeln oder einfache Motive formen.

„Am Schluss packst du bitte vorsichtig deine kleine Seife in ein Butterbrottütchen und bindest ein Band drum herum. Die Tüten und Bänder bekommst du bei mir. Schreibe Deinen Namen auf die Tüte.
Du darfst deine Seife mit nach Hause nehmen und Mama, Papa und Geschwistern zeigen, wie Händewaschen richtig geht!
Das ist eine kleine Erinnerung für Zuhause."

Leporellos und Aufkleber für die Klasse geben Sie der/dem Lehrer/-in zur späteren Verteilung.

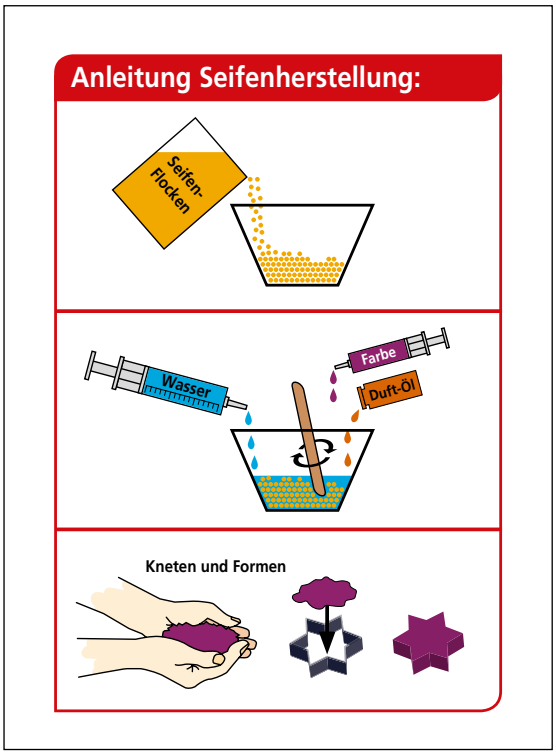
Elternmaterial geben Sie bitte der/dem Lehrer/-in auch zum Verteilen mit.

Planen Sie ausreichend Zeit für das gemeinsame Aufräumen ein.

Seifenrezept (für 25 kleine Seifen)

Benötigt werden:

- 900 g unparfümierte Seife (Kernseife)
  Alternativ: fertige Seifenflocken
- eine große Plastikschüssel
- (eine Reibe)
- Wasser
- Lebensmittelfarbe
- ätherisches Öl (z.B. Lavendelöl, Orangenöl)
- Spritzen
- Backpapier
- 30 Plastikschüsselchen
- 30 Spatel zum Rühren
- 15 Plätzchenförmchen
- 30 Butterbrottütchen
- Bast



Anleitung Seifenherstellung | Kopiervorlage 1E

Unterrichtsvorschlag

Gesundes Essen: „Gesund schmeckt mir!“

Thema	„Gesund schmeckt mir!“
Dauer	60–90 min.
Ziele	▪ Die Kinder verstehen, warum gutes Essen wichtig für sie ist. ▪ Sie lernen, wie gesundes Essen aussieht. ▪ Die Kinder reflektieren, was sie an einem normalen Tag essen. ▪ Sie überlegen: Was kann ich beim Essen und Trinken besser machen? ▪ Sie merken, dass gutes Essen Spaß machen kann und lecker ist.
Material	▪ Abbildung Ampel ▪ Aid-Ernährungspyramide im Wandsystem[3] ▪ Aid-Ernährungspyramide Plakat (zum Verbleib)[3] ▪ Aid-Ernährungspyramide Karten im DIN A5-Format (zum Verbleib)[3] ▪ DIN A3-Papier „Warum ist gutes Essen wichtig?“ ▪ Frühstücksboxen (zum Verbleib) am besten in der gleichen Farbe ▪ Zutaten und Utensilien für lustige Brotgesichter (s. u.)
Vorbereitung	Informieren Sie die Schule, dass in dieser Stunde Kosten für die Lebensmittel entstehen. Die/den Lehrer/-in im Vorfeld um den Einkauf der Zutaten für lustige Brotgesichter bitten. Absprache mit der Schule bzgl. Utensilien: 30 Messer, 30 Brettchen, 30 Schneidemesser Zwei Helfern waschen das Gemüse. Paprika in feine Streifen schneiden. Gurke, Möhren und Radieschen in Scheiben schneiden, die Tomaten halbieren. Schnittlauch in kleine Stücke schneiden. Das Gemüse wird auf mehrere Teller gelegt.
Ablauf	1. Begrüßung und Einführung (3 min.) 2. Warum ist gutes Essen wichtig? (5 min.) 3. Wie sieht gutes Essen aus? (10 min.) 4. Zusammenstellung eines leckeren Essens für einen Tag (15 min.) 5. Lustige Brotgesichter zubereiten (45 min.)

Vokabeln zur Vorbereitung (durch Lehrer/-in):
Gutes Essen, Frühstück, Mittagessen, Abendessen, fit und gesund, bewegen, wachsen, wohlfühlen, schlau, Lebensmittel, Wasser, Früchtetee, Obst, Gemüse, Getreide, Brot, Müsli, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Milch, Käse, Joghurt, Quark, Fleisch, Fisch, Butter, Margarine, Süßigkeiten, Eis, Schokolade, Gummibärchen, Bonbons, Chips, heute, Glas, eine Handvoll

[3] Die verwendeten Materialien können kostenpflichtig beim „aid infodienst e.V.“ (seit November 2016 beim Bundeszentrum für Ernährung – BZfE angesiedelt) bestellt werden.

Begrüßung

Begrüßen Sie die Kinder und fragen Sie nach der letzten Stunde.
„Worüber haben wir das letzte Mal gesprochen? Erinnerst du dich?"
Kinder antworten. (Hände waschen, Krankmacher, richtig husten und niesen)

„Heute wollen wir über Essen reden. Was hast du heute Morgen zum Frühstück gegessen?"
Kinder antworten.

„Wer kann mir sagen, warum gutes Essen wichtig ist?"
Kinder antworten.

Warum ist gutes Essen wichtig?

Sie hängen das DIN A3-Papier „Warum ist gutes Essen wichtig?" mit einem Magneten an die Tafel.
Lesen Sie langsam Satz für Satz vor und unterstreichen den Satz jeweils mit Ihrer Hand.
Sie können die Sätze auch pantomimisch unterstreichen.

- Damit du stark und groß wirst
- Gutes Essen macht dich schlau, du kannst gut lernen
- Damit du dich wohlfühlst und keine Krankheiten bekommst

Warum ist gutes Essen wichtig?

Damit du **stark** und **groß** wirst.

Gutes Essen macht dich **schlau**, du kannst gut lernen.

Damit du dich **wohlfühlst** und **keine Krankheiten** bekommst.

Warum ist gutes Essen wichtig? | Kopiervorlage 2A

Wie sieht gutes und leckeres Essen aus?

Fordern Sie die Kinder auf:
„Nun wollen wir gemeinsam einen großen Stuhlkreis machen. Ich habe etwas mitgebracht, das ich dir zeigen möchte.“

In die Mitte des Stuhlkreises legen Sie die aid-Ernährungspyramide als Wandsystem.

„Das ist eine Pyramide mit Essen und Trinken. Was siehst du darauf?“
Kinder antworten. Es werden einzelne Bilder (Glas Wasser, Fleisch, Fisch, Apfel, Möhre, Getreide, Eis, Bonbon) erkannt.

Sie erklären:
„Die Pyramide zeigt, wie gutes Essen für einen Tag aussieht.“

„Also, es ist gut, wenn du:

- *viel, viel Wasser trinkst (Mineralwasser, Leitungswasser oder Früchtetee). Am besten 6 Gläser Wasser an einem Tag.*
- *viel Obst und Gemüse isst. Am besten 5 Hände voll an einem Tag.*
- *viel Brot und Müsli, Nudeln, Reis und Kartoffeln isst. Am besten 4 Hände voll an einem Tag.*
- *Milch, Käse, Joghurt und Quark isst. Am besten 3 Hände voll.*
- *Und nur ein bisschen Fleisch oder Fisch. Etwa eine Hand voll.*
- *Nur wenig Butter oder Margarine isst. Nur zwei Löffel an einem Tag.*
- *Nur wenig Süßigkeiten (Eis, Schokolade) oder Knabbersachen (Chips, Flips) isst. Eine Hand voll an einem Tag.“*

Ampel „Gesundes Essen“ | Kopiervorlage 2B

„Was meinst du, warum hat das Bild Farben wie eine Ampel?“
Zeigen Sie das Bild der Ampel und erläutern Sie:
Grün = viel erlaubt, Gelb = mäßig, Rot = wenig

Ein leckeres Essen für unsere Lehrerin/unseren Lehrer!

Treffen Sie eine Auswahl von etwa 50 Lebensmittelkarten, die alle Lebensmittelgruppen enthalten. Legen Sie die Lebensmittelkarten um die Pyramide herum auf den Boden. Die Vorbereitung sollte nicht zu lange dauern.

Wenn alle verteilt liegen, fragen Sie:
„Was siehst du auf den Bildern?“

Kinder antworten. Sie erkennen viele Lebensmittel.

„Genau, hier auf den Bildern sind ganz viele Lebensmittel drauf, die man essen oder trinken kann.“

„Nun stellen wir mal gemeinsam ein gutes Essen für Frau oder Herrn (Name der Lehrerin/des Lehrers) für heute zusammen.“

„Wir beginnen erst mal mit dem Frühstück. Was meinst du, was geben wir Frau/Herrn … zum Frühstück?“

Sie bitten ein Kind im Stuhlkreis, eine Karte mit einem Lebensmittel für Frühstück zu nehmen, zu sagen, was drauf ist und auf ein richtiges Feld zu legen. Ggf. wählen Sie einige Beispiele zur Auswahl aus. Unterstützen Sie im Folgenden die Kinder, damit die Auswahl sie nicht überfordert.

Dann nehmen Sie im Uhrzeigersinn das nächste Kind dran:
„Was könnte Frau/Herr ... noch gern zum Frühstück essen?"

Dann nehmen Sie das nächste Kind dran:
„Und was gibt es zum Frühstück zu trinken?"

Das Kind sucht eine Karte aus, sagt, was drauf ist und legt sie auf das richtige Feld.

„Nun ist erste große Pause und Frau/Herr … hat Hunger. Was suchst du für eine Pausenmahlzeit aus?"

Sie nehmen die nächsten Kinder in der Reihenfolge des Stuhlkreises für die Pausenmahlzeit dran. Diese legen die Karten auf die richtigen Felder.

„Nun ist die Schule aus, es ist mittags, 13.00 Uhr, und Frau/Herr ... geht nach Hause. Sie/Er hat großen Hunger und freut sich schon auf das Mittagessen.
Was möchtest du Frau/Herrn ... zum Mittagessen gern geben?"

Sie nehmen die nächsten Kinder dran.

„Später am Nachmittag hat Frau/Herr… Lust, etwas Süßes zu essen. Was könntest du ihr/ihm zu essen geben?"

Sie nehmen die nächsten Kinder für den Nachmittagssnack und Getränke dran.

„Nun ist es schon Abendzeit und Frau/Herr … möchte Abendessen. Was gibst du ihr/ihm gutes zu essen und zu trinken?"

Sie nehmen die nächsten Kinder dran.
Die Lebensmittelkarten liegen nun auf den Feldern, die verschiedenen Etagen sind ausgefüllt.

„So, das hast du prima gemacht! Du hast Frau/Herrn ... heute sehr gut mit Essen versorgt.
Oder Frau/Herr ...? Das ist ein Essen, was Frau/Herrn … fit und gesund hält! Und was gut schmeckt!"

Zusammenfassung:
„Hier habe ich eine Ampel mit Gesichtern mitgebracht. Die zeigt dir, was wichtig ist für ein gutes Essen. Also, noch mal das wichtigste:

- *Es ist gut, wenn wir jeden Tag viel, viel Wasser trinken (Mineralwasser oder Leitungswasser). 6 Gläser voll. (auf grünes Ampelgesicht zeigen)*
- *Und viel Obst und Gemüse essen. Fünf Hände voll sind prima. Und viel Brot, Müsli, Nudeln oder Reis. (auf grünes Ampelgesicht zeigen)*
- *1 Glas Milch, 1 Joghurt, etwas Käse. Nur wenig Fisch oder Fleisch oder Wurst. (auf gelbes Gesicht zeigen)*
- *Nur wenig oder keine Butter oder Margarine auf das Brot schmieren. Butter und Margarine machen dick. (auf rotes Gesicht zeigen)*
- *Nur wenig Süßigkeiten essen, 1 Hand voll am Tag. Das sind zum Beispiel 1 Schokoriegel oder 1 Eis oder 4 Bonbons oder 8 Gummibärchen. Süßigkeiten machen die Zähne kaputt und machen dick. (auf rotes Gesicht zeigen)*

Für Zuhause

Für Zuhause

„Du bekommst von mir ein Bild mit dem guten Essen geschenkt und kannst es mit nach Hause nehmen. Es ist prima, wenn du das Bild mit dem guten Essen Mama und Papa zeigst. Dann erzählst du, was du heute gelernt hast.

Das Bild kannst du zum Beispiel an den Kühlschrank mit Klebestreifen kleben. So siehst du es jeden Tag und erinnerst dich.“

Jedes Kind bekommt eine aid-Pyramide im DIN A5-Format.

Lustige Brotgesichter herstellen

Klären Sie vorab mit der Lehrerin/dem Lehrer, wer das Gemüse vorher waschen und grob schneiden kann.

Das Bild mit den Brotgesichtern hochhalten und in der Klasse herumgehen. Die Kinder drauf schauen lassen.

„Schau mal. Ich habe Bilder von lustigen Pausenbroten mitgebracht. Hast du Lust, dir so ein schönes Brot mal selber zu machen?“

Zustimmung der Kinder einholen.

„Die Brote sehen nicht nur toll aus, sie halten dich auch fit und gesund und schmecken gut.“

„Wir verteilen nun einige Sachen auf den Tischen. Du wartest, wir fangen später gemeinsam an.“

Die Helfer verteilen auf den Tischen einen Pappteller und Messer pro Kind.
Teller mit Brot und Teller mit geschnittenem Gemüse werden verteilt. Frischkäse und Gouda werden verteilt.

„So, und nun kannst du anfangen. Mache dir dein eigenes, lustiges Brotgesicht. Jeder darf sich ein Brotgesicht machen. Du kannst es natürlich auch so machen, wie du es dir ausdenkst.“

Wenn Sie noch Zeit haben, können Sie gemeinsam mit den Kindern die Brotgesichter essen. Sagen sie den Kindern, dass sie die Brotgesichter essen dürfen. Seien Sie sensibel und beobachten Sie die Kinder, falls es Unsicherheiten gibt, ob sie die Brote essen dürfen.

„Und zum Abschluss bekommst du eine schöne Brotdose geschenkt. Darin kannst du jeden Tag gutes und gesundes Essen mit in die Schule nehmen. Zum Beispiel ein lustiges Butterbrot mit Käse und dazu etwas Obst oder Gemüse.“

Sie verabschieden sich von den Kindern.

Einkauf und Bereitstellung durch die Schule:

Utensilien:

- 2 Durchschläge
- 30 Brettchen
- 15 Küchenmesser
- 30 Messer
- 1 Brotkorb
- 1 Reibe
- 1 Küchenrolle
- 1 Geschirrhandtuch
- Brotdosen (oder Butterbrottüten)

Zutaten:
(je nach Klassengröße anpassen)

- 2 große geschnittene Mehrkornbrote
- 2–4 Päckchen Frischkäse
- 2 rote Paprika
- 2 Salatgurken
- 3 Päckchen kleine Cherry-Tomaten
- 5 Karotten
- 1 Bund Radieschen
- 2 Töpfchen Schnittlauch
- 2 Päckchen Gouda-Käse ohne Rand
- Oliven oder Kürbiskerne (für die Augen)

Beispiele für Brotgesichter | Kopiervorlage 2C

Unterrichtsvorschlag

Bewegung: „Bewegung macht mir Spaß!“

Thema	Bewegung macht mir Spaß! (Turnhalle/Aula/Schulhof)[4]
Dauer	60–90 min.
Ziele	▪ Die Kinder verstehen und erfahren, warum Bewegung wichtig für sie ist. ▪ Die Kinder lernen unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten kennen und begreifen, welche und wie viel Bewegung gut für sie ist. ▪ Die Kinder erproben und tauschen sich aus, welche Bewegung zu ihnen passt und was ihnen Spaß macht.
Material	▪ Plakat Abenteuerpfad[5] (zum Verbleib) ▪ DIN A3-Papier: „Wofür Bewegung gut ist“ ▪ Aid-Bewegungspyramide (zum Verbleib)[6] ▪ CD mit Musik (selbst mitbringen) ▪ Seilchen (aus der Schule) ▪ 8 Pylone (aus der Schule) ▪ Material für Eierlaufen, Sackhüpfen[7] ▪ Klebeband ▪ Alternativ: Symbolkarten (für Spielanleitung)[8]
Vorbereitung	Klären Sie im Vorfeld mit dem Lehrer, dass Sie in die Aula oder ggf. in die Turnhalle gehen können (für Fitness-Stationen benötigen Sie die Turnhalle). Im Sommer können Sie auch den Schulhof nutzen. Seilchen und Pylone (Kunststoffkegel) sollten vorhanden sein. Klären Sie, ob ein CD-Spieler vorhanden ist.
Ablauf	1. Begrüßung und Einstieg (5 min.) 2. Abenteuerpfad (10 min.) 3. Wofür ist Bewegung gut? (5 min.) 4. Aid-Bewegungspyramide (10 min.) 5. Wiederholung: Abenteuerpfad (5 min.) 6. Seilchen-Spring-Spaß/Bewegungsspiele (45 min.)

[4] Der Unterrichtsvorschlag wurde gemeinsam mit dem StadtSportBund Dortmund ausgearbeitet.

[5] aus: Klasse 2000, Klaro-Lehrerheft, Stunde: Bewegung – so funktioniert es!

[6] Das verwendete Material kann kostenpflichtig beim „aid infodienst e.V.“ (seit November 2016 beim Bundeszentrum für Ernährung – BZfE angesiedelt) bestellt werden.

[7] Bewegungsmaterialien für Eierlaufen, Sackhüpfen etc. werden im Set von Spielwarenproduzenten angeboten.

[8] Das verwendete Material hat der StadtSportBund Dortmund für das Projekt zur Verfügung gestellt.

Vokabeln zur Vorbereitung (durch Lehrer/-in):
Weg zum Laufen, Abenteuerpfad, Körper, verändern, Herz schlägt, atmen, schnell, langsam, schwitzen, Bewegung, bewegen, Spaß machen, wach sein, Muskeln trainieren, wohlfühlen, entspannen, Fahrrad fahren, Einkaufen gehen, mit dem Hund spazieren gehen, kehren, Staub saugen, Rollschuh fahren, Seilchen springen, Ball spielen, Federball spielen, Sport, Sportarten, Turnen, Fußball, Basketball spielen, Schwimmen

Begrüßung und Einstieg

Zu Beginn laden Sie die Kinder zu einem Sitzkreis auf dem Boden ein.

Sie begrüßen die Kinder. Fragen Sie, was von den letzten Stunden zusammen mit Ihnen bei den Kindern hängen geblieben ist. (Infektionen vermeiden, gutes Essen)

„Wie schön, was du noch alles weißt von den vergangenen Stunden. Heute möchte ich dir zeigen, was ich vor kurzem entdeckt habe: einen tollen Weg zum Laufen, einen Abenteuerpfad. Den möchte ich mit dir zusammen entlang laufen. Hast du Lust mitzumachen? Dann steh mal auf!“

Zustimmung der Kinder einholen.

Abenteuerpfad

Sie hängen das Plakat Abenteuerpfad an eine Wand, sodass es gut zu sehen ist.

„Schau dir erst an, wo wir überall entlang laufen werden. Ich mache das erst mal vor:

- *Erst mal durch hohes Gras, also die Beine ganz hoch heben.*
- *Dann unter einem Baum her. Hier müssen wir uns ducken und die Zweige beiseite schieben.*
- *Dann im Bach über die Steine hüpfen.*
- *Da ist eine Höhle. In die kriechen wir hinein.*
- *Plötzlich taucht wie aus dem Nichts ein großer Bär auf und brummt ganz laut.*
- *Hilfe, wir rennen schnell weg!*
- *Nun müssen wir einen Berg hinauf laufen und zur Spitze klettern. Hinten laufen wir in Schlangenlinien hinunter.*
- *Jetzt stehen wir vor einem See und müssen zusehen, dass wir hinüber schwimmen.*
- *Puuh, geschafft! Da liegen Baumstämme im Weg. Über die springen wir im großen Satz drüber.*
- *Ha, da haben wir Glück. Ein Fahrrad liegt am Wegesrand. Das können wir nehmen und ein Stück fahren.* (Sie setzen sich auf einen Stuhl und trampeln mit erhobenen Beinen.)
- *Endlich: Am Ende sehe ich den Luftballon in einem Baum. Den versuche ich zu schnappen.*
- *Hurra, ich habe ihn – geschafft!“*

„Nun laufen wir den Weg gemeinsam – auf geht’s!“
Sie laufen den Pfad mit den Kindern zweimal, einmal im normalen Tempo und das zweite Mal schnell.

„Puh, geschafft! Setz dich wieder hin und atme mal tief durch.“
Sie setzen sich alle wieder in den Sitzkreis.

„Jetzt merkst du bestimmt, dass bei dir etwas anders ist, dass sich im Körper etwas verändert hat? Was ist jetzt anders als eben?“
Die Kinder antworten.

„Genau, du musst schneller atmen und dein Herz schlägt schneller! Dir wird warm. Du fängst an zu schwitzen. Bei deinem Körper verändert sich etwas, wenn du dich bewegst!
Heute wollen wir mal schauen, warum Bewegung gut für dich ist und welche Bewegung dir Spaß macht!“

Wofür ist Bewegung gut?

„Du hast gerade gemerkt, dass sich im Körper etwas verändert, wenn du dich bewegst: du atmest schneller und dein Herz schlägt schneller. Wir schauen jetzt mal, wofür Bewegung gut ist.“

Sie legen das Blatt „Wofür Bewegung gut ist“ in die Mitte des Sitzkreises (zum Verbleib).
Sie können auch jeweils ein Kind fragen, ob es einen Satz vorlesen möchte. Helfen Sie, wenn nötig. Erklären Sie kurz anhand von Beispielen was gemeint ist bzw. fragen Sie die Kinder, wie sie die Aussagen verstehen (vgl. Klammer)!

Wofür Bewegung gut ist:

- Bewegung macht dich stark und fit
  (du kannst lange und weit laufen, auf einem Bein stehen, an einer Stange hängen, Bücher tragen …)
- Bewegung macht dich schlau, du kannst besser lernen
  (es fällt dir leichter, dich zu konzentrieren, wenn du dich genug bewegen kannst)
- Bewegung macht, dass du dich wohl fühlst
  (z.B. wenn du lange Sitzen musstest, oder wenn du angenehm müde davon geworden bist)

„Bewegung ist also gut für dich! Jetzt schauen wir mal, welche Bewegungen dir Spaß machen!
Dazu habe ich noch ein Plakat mitgebracht.“

Sie nehmen das Blatt „Wofür Bewegung gut ist“ aus der Mitte und legen das Plakat „Bewegungspyramide“ hin.

Wofür Bewegung gut ist:

Bewegung macht dich **stark** und **fit**

Bewegung macht dich **schlau**, du kannst besser lernen

Bewegung macht, dass du dich **wohl-fühlst** (z.B. wenn du lange Sitzen musstest)

„Wofür Bewegung gut ist“ | Kopiervorlage 3A

Plakat Bewegungspyramide

„Was siehst du auf dem großen Bild?“

Kinder antworten.

„Genau, auf dem Bild siehst du viele Bewegungen, die du am Tag machen kannst.
Was machst du gerne?“

Jedes Kind darf etwas sagen oder auf dem Plakat zeigen.

„Jetzt schauen wir noch mal genauer hin: Das Plakat zeigt dir, wie du mehr Bewegung in deinen Tag bringen kannst. Das ist wichtig, denn viele Kinder und auch Erwachsene sitzen heute viel in der Schule, bei der Arbeit, im Auto … und bewegen sich zu wenig. Das kann krank machen.

Ganz unten auf dem Plakat stehen Bewegungen, die du im Alltag machst, wie Fahrrad fahren, Einkaufen gehen, mit dem Hund spazieren gehen, kehren oder Staub saugen.

Darüber findest du Bewegungen, die du in der Freizeit machst. Das ist zum Beispiel Rollschuhfahren, Seilchen springen, Ball spielen oder Federball spielen.

Und ganz oben in der Spitze von dem Bild findest du verschiedene Sportarten. Das sind zum Beispiel Turnen, Fußball oder Basketball spielen oder Schwimmen.“

Sie fassen zusammen:
„Also, es ist gut, wenn du am Tag viele Wege zu Fuß machst. Zum Beispiel zu Fuß zur Schule gehen oder zu Fuß einkaufen gehen. Nicht immer mit dem Auto überall hinfahren. Fahrrad oder Roller fahren ist auch gut. Wer kann denn Fahrrad fahren?
Es ist gut, wenn du am Nachmittag draußen Spiele machst und dich bewegst. Zum Beispiel auf dem Spielplatz, im Garten oder auf einem Schulhof. Machst du das öfter?
Es ist gut, wenn du dich einmal am Tag so viel bewegst, dass du richtig schwitzt.“

„Wer von euch geht in einen Sportverein? Zum Beispiel in einen Fußballverein oder zum Schwimmen oder zum Turnen?“
Sie können die Lehrerinnen und Lehrer nach der Stunde in Bezug auf die Unterstützungsmöglichkeiten des StadtSportBundes im Hinblick auf Vereinssport noch mal ansprechen.

„Das Plakat lasse ich bei euch in der Klasse, dann kannst du zwischendurch noch mal nachschauen, wie du dich noch mehr bewegen kannst.“

Wiederholung Abenteuerpfad

„Was hältst du davon, wenn wir den Abenteuerpfad noch einmal entlanglaufen? Los geht’s!“

Sie machen noch einen Durchgang mit den Kindern, um wieder in Bewegung zu kommen.

Hinweis: Jüngere Kinder haben oft Spaß an einer Wiederholung. Ältere Kinder empfinden eine Wiederholung teilweise als langweilig.

Bewegungsspiele

„Jetzt bist du hoffentlich wieder fit und bereit, dich noch mehr zu bewegen?!"

Zustimmung der Kinder einholen.

Seilchen-Springen

Nun holen Sie die Seilchen herbei.

„Hier haben wir Seilchen. Jedes Kind bekommt nun ein Seilchen. Du darfst Verschiedenes damit ausprobieren. Du kannst damit springen, laufen, hüpfen, wie du willst."
Die Kinder laufen durch die Turnhalle mit ihrem Seilchen und probieren Verschiedenes aus.

„Jetzt möchte ich mit euch ein Training mit dem Seilchen machen. Dazu springen wir auf der Stelle. Los geht's, ich mache vor und ihr macht es alle nach!"

Weitere Vorschläge (falls nicht schon die Kinder alleine ausprobieren):

- auf der Stelle vorwärts durch das Seilchen laufen/gehen
- vorwärts im Schlusssprung durch das Seilchen springen, wir zählen dabei (Symbolkarten mit Zahlen)
- nur auf einem Bein vorwärts springen
- rückwärts im Schlusssprung durch das Seilchen springen
- rückwärts durch das Seilchen laufen
- durch das gekreuzte Seilchen vorwärts im Schlusssprung springen
- Seilspringen zu zweit, z.B. mit zwei aneinandergeknoteten Seilen, die von 2 Personen geschwungen/gedreht werden
- Seilspringen mit der Gruppe, z.B. Spielleiter schwingt das Seil im Kreis nah über dem Boden; die gesamte Gruppe springt über das ankommende Seil
- Seilchen lang am Boden auslegen und darüber springen/balancieren: vorwärts/rückwärts/seitwärts (Symbolkarten Pfeile, die Richtung vorgeben)
- Mit Seilchen Formen legen (auf Symbolkarten vorbereitet)

Abschluss:
Seilchen nach Farben sortieren: Zunächst Staffelspiel methodisch einführen
An der gegenüberliegenden Hallen-/Klassenaußenwand sind Symbolkarten in rot, blau, gelb aufgehängt. Kinder sind in zwei Mannschaften aufgeteilt. Jede Mannschaft hat gleich viele bunt gemischte Seile. Je ein Kind bringt ein Seil (läuft, so schnell wie es kann) zur gegenüberliegenden Wand und sortiert der Farbe zu. Danach schnell zurücklaufen und den nächsten Spieler abklatschen, der sein Seil entsprechend „rüber bringt". Zum Abschluss mit den Kindern schauen, ob alle Seile richtig zugeordnet sind.

„Seilchen-Springen ist ein gutes Training für dich. Die Fußballer und auch die Boxer trainieren sehr viel mit Seilchen. Wer hat ein Seilchen zuhause? Zum Schluss der Stunde bekommst du ein Seilchen. Das darfst du mit nach Hause nehmen und damit spielen."

Machen Sie den Kindern klar, dass sie ein Team sind und nicht einzelne Kinder im Wettbewerb stehen. Machen Sie alle Übungen in Ruhe vor. Um nach den Durchgängen Ruhe herzustellen, empfiehlt sich ein Gong, Trillerpfeife, Tamborin …

Im Weiteren wählen Sie aus den aufgeführten Spiel- und Bewegungsalternativen aus:

Eierlaufen

Sie benötigen 4 Löffel, 4 Plastik-Eier und 8 Pylone.

Sie teilen die Klasse in vier gleich große Gruppen ein. Je ein Pylon kommt an den Startpunkt und an den Wendepunkt der Laufstrecke von jeder Gruppe. Am Startpunkt stellt sich die Gruppe auf, der erste nimmt den Löffel mit dem Ei in die Hand. Der erste läuft die Strecke und versucht das Ei auf seinem Löffel zu halten. Wem das Ei herunter fällt, muss von vorne beginnen. Wenn der erste Läufer die ganze Strecke geschafft hat, übergibt er am Startpunkt den Löffel mit dem Ei an den nächsten.
Wenn das erste Kind einer Gruppe wieder vorne steht, ist das Team fertig.
Sie geben das Startsignal und los geht's.

Weitere Staffel-Laufspiele

Die Laufstrecke markieren Sie durch Pylone. Den Laufstil machen Sie jeweils einmal vor.

- Sackhüpfen
- Lauf mit Reissäckchen auf dem Kopf
- auf einem Bein hüpfen
- Rückwärts-Lauf
- Entengang: in die Hocke gehen und dann laufen
- Side-Steps laufen
- Lauf, bei dem die Füße den Po berühren

Symbollauf (doppelte Symbolkarten):

An den Wänden werden an unterschiedlichen Stellen verschieden Symbole aufgehängt (Sonne, Blume, Halbmond, Haus, Fisch, Auto, Basketball, Roller usw.). Die Kinder laufen quer durch den Raum. Auf ein Signal hält der Spielleiter eines der Symbole hoch und alle Kinder laufen so schnell sie können zu dem Symbol an der Wand. Nächste Runde.
Variante: auch Kinder dürfen nach und nach mal Spielleiter sein und ein Symbol hochhalten.

Spiegelbild (Symbolkarte Strichmännchen):

Kinder gehen zu zweit zusammen. Die Spielleitung hält je eine Strichmännchen-Karte in der rechten und linken Hand (das Spiegelbild der Kinder). So wie die Spielleitung das Strichmännchen-Paar bewegt, bewegen sich auch die Kinder.

Fitness-Stationen mit Musik:

An jeder Station stehen vier Kinder. Ein Durchgang pro Station dauert zwei Minuten mit Musik. Dann kurze Pause und weiter zur nächsten Station.

Stationen können sein:

- Umgedrehte Bank zum Balancieren
- Kastenbahn (vier kleine Kästen mit Abständen als Hindernisse)
- Liegestütze auf Knien
- Hock-Streck-Sprünge
- Jeweils zu zweit Ball werfen und laufen
- Sit-ups
- Elemente aus Staffelspielen (Eierlaufen, Sackhüpfen)

Abschlusskreis

Jedes Kind sagt, was ihm am meisten gefallen hat. Sie verabschieden sich von den Kindern und übergeben die Seilchen.

Rückmeldung an betreuende Lehrer/-innen

Für ein Nachgespräch mit der/dem Lehrer/-in zum Vereinssport für die Kinder:

Sie können die/den Lehrer/-in auf die Möglichkeit des Vereinssports für die Kinder aufmerksam machen. Weitergehende Informationen zum organisierten Sport in Dortmund finden Sie auf der Homepage des StadtSportBund Dortmund e.V. (SSB), z.B. auch eine Datenbank aller Vereins-angebote mit der Möglichkeit im Stadtteil zu suchen (www.ssb-do.de).

Eltern können über die Leher/-innen oder Schulsozialarbeit darüber informiert werden, dass sie Angebote von Dortmunder Sportvereinen nutzen können. Eine Übersicht zu Bewegungsangeboten umliegend um den Schulstandort kann vom SSB angefordert werden.

Sie können auf die Möglichkeit hinweisen, dass die Schule einen Vertreter des StadtSportBundes Dortmund e.V. zu sich einladen kann, um im Rahmen eines öffentlichen Tages (z.B. Tag der offenen Tür, Schulfest) Informationen zum Vereinssport in der Umgebung zu geben bzw. mit einer „sportlichen Aktivität" zu unterstützen.

Außerdem gibt es geförderte Projekte wie „Sport für Flüchtlinge in NRW" und „Sport und Integration".

Ansprechpartner: Herr Raffael Diers vom SSB.

Unterrichtsvorschlag

Entspannung: „Entspannung tut mir gut!"

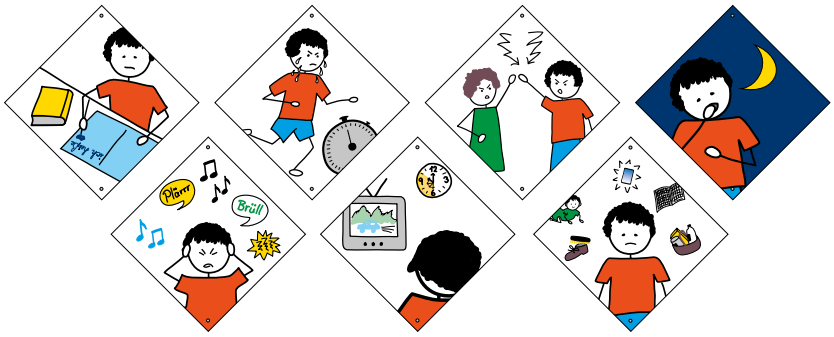
Thema	Entspannung tut mir gut![9]
Dauer	90 min
Ziele	▪ Die Kinder verstehen, warum Entspannung wichtig für sie ist ▪ Die Kinder sammeln, was ihnen gut tut und sie entspannt und was für sie anstrengend ist ▪ Die Kinder lernen Massage mit und ohne Igelball kennen ▪ Die Kinder basteln ihren eigenen Knetball
Material	▪ Gleichgewichtswaage[10] und Vorlagen zum Beschriften bzw. Symbolkarten für die Waagschalen, Versandtaschenverschlüsse, Klebeband, Stift ▪ Igelball ▪ CD mit Entspannungsmusik (selbst mitbringen oder Lehrer/-in fragen) ▪ Einen vorbereiteten Knetball ▪ Pro Kind zwei Ballons, Rundkornreis, Schüsselchen, Trichter für die Knetbälle (zum Verbleib) ▪ Scheren der Schüler/-innen
Ablauf	1. Begrüßung und Einführung (10 min.) 2. Die Gleichgewichtswaage: Was ist für mich anstrengend – was ist für mich entspannend? (15 min.) 3. Entspannungsübungen (20 min.) 4. Knetbälle basteln (45 min.)

Vokabeln zur Vorbereitung (durch Lehrer/-in):
Entspannung, schwer, Muskeln anspannen, keine Kraft, locker lassen, entspannen, Kopf, konzentrieren, anstrengen, Anspannung, Waage, Waagschale, Gleichgewicht, Entspannungsideen, Massage, Pizzabacken, Igelball, Stacheln, Knetball, kneten, drücken, loslassen, massieren

[9] Das Konzept wurde in Anlehnung an die Unterrichtsstunde zur Entspannung („KLARO – ganz entspannt") für die 2. Klasse des Gesundheitsförderungsprogramms Klasse 2000 entwickelt.

[10] Die Waage wurde aus Pappe gebastelt. In der Mitte gelocht kann sie an einem Stift an der Tafel befestigt werden.

Karten „Anstrengung“ | Kopiervorlagen 4A–4D



Karten „Entspannung“ | Kopiervorlagen 4E–H

1. Begrüßung und Einführung

„Hallo liebe Klasse …. ,

heute heißt unser Thema „Entspannung tut mir gut!“ und ich möchte direkt eine Übung mit dir machen! Nimm mal etwas Schweres in die Hand: am besten deinen Schultornister (Alternativ: eine volle Getränkflasche) und strecke den Arm (nur einen!) ganz weit nach vorne aus. Halte das so lange mit dem gestreckten Arm fest, wie du kannst …“

Nehmen Sie sich auch etwas Schweres und machen Sie es vor. Achten Sie auf Ihre Körperhaltung: Der Oberkörper ist gerade, der Arm gestreckt.

„Wie lange kannst du das halten?“

Beobachten Sie die Kinder. Wenn die Kraft nachlässt, lassen Sie den Arm sinken und führen fort:

„Genau, ewig geht das nicht – dann lässt die Kraft nach, der Arm sinkt immer tiefer und du musst wieder locker lassen, um neue Kraft zu bekommen.

Du kannst also die Muskeln anspannen und damit etwas Schweres festhalten. Aber nach einer Zeit haben die Muskeln keine Kraft mehr und dann musst du locker lassen und entspannen.

Und was für die Muskeln gilt, das gilt auch für den Kopf.
Du kannst dich eine Zeit konzentrieren und dich anstrengen – in der Schule etwas lernen oder deine Hausaufgaben machen. Aber nach einer Zeit der Anspannung braucht der Kopf auch wieder Entspannung … und das ist heute unser Thema!“

2. Was ist für mich anstrengend – was ist für mich entspannend? Die Gleichgewichtswaage

Befestigen Sie die Gleichgewichtswaage mit einem Stift und Kreppband an der Tafel.

„Um dir zu zeigen, warum Entspannung wichtig für dich ist, habe ich etwas mitgebracht. Wer weiß, was das ist?"

Lassen Sie die Kinder antworten.

„Genau, das ist eine Waage. In der einen Waagschale kannst du alles sammeln, was du anstrengend findest. Und die andere Seite steht für alles, was du entspannend findest. Zwischendurch schauen wir, ob die Waage noch im Gleichgewicht ist. Jetzt möchte ich mit dir die Waage füllen. Was findest du anstrengend?"

Bitten Sie die Lehrerin/den Lehrer, die Antworten der Kinder auf den Karten zu notieren. Befestigen Sie Karte um Karte an der Waage. Sammeln Sie maximal fünf Bespiele. Alternativ können Sie Karten mit Symbolen anbieten und auch beides kombinieren.

„Wenn du aber nur anstrengende Sachen am Tag machst, kommst du aus dem Gleichgewicht, wie die Waage hier.
Das tut dir nicht gut. Du kannst davon Kopf- oder Bauchschmerzen bekommen, oder du wirst ganz unruhig, müde oder zappelig. Du kannst sogar krank werden, wenn du lange Zeit nur anstrengende Dinge machst.

Was kannst du machen, damit du wieder ins Gleichgewicht kommst?
Welche Entspannungsideen hast du, damit die Waage wieder ins Gleichgewicht kommt?"

Bitten Sie auch hier wieder die Lehrerin/den Lehrer die Antworten der Kinder zu notieren. Auch hier können Sie Symbolkarten anbieten.
Befestigen Sie gleich viele Karten, damit die Waage wieder ins Gleichgewicht kommt.
Auch Fernsehen, Computer und Games (Wii, Nintendo, Playstation) werden vermutlich als Entspannungsideen genannt. Zeigen Sie, dass es nur entspannend sein kann, wenn nicht zu lange und nicht zu aufregende Dinge geschaut oder gespielt werden. Dauert es länger als 30 min, kann es anstrengend für das Gehirn werden, ohne dass das Kind es merkt. Ggf. können Sie als Beispiel „Arbeit am Computer" als anstrengende Tätigkeit für sich notieren und bei Bedarf anhängen.

Besprechen Sie mit den Kindern, dass die gleiche Tätigkeit anstrengend, aber auch entspannend sein kann (z.B. Lesen, Sport).

„Zu viel Anstrengung kann dich krank machen – zu viel Entspannung kann langweilig sein.
Wenn die anstrengenden Sachen und die entspannenden Sachen wieder im Gleichgewicht sind, geht es dir gut und du bleibst gesund!"

3. Entspannungsübungen

*„Ihr habt ganz tolle Ideen zum Entspannen gesammelt. Die bleiben bei euch in der Klasse!
Ich habe heute auch noch etwas dabei, das dir beim Entspannen helfen kann.“*

A. Massage „Pizzabacken“

*„Ich bin ein Pizzabäcker und backe jetzt eine Pizza!
Ich zeige dir, wie das geht!“*

Machen Sie die Übung mit einem Kind oder mit der/dem Lehrer/-in vor.
Diejenige/Derjenige dreht seinen Stuhl um 90 Grad zur Seite, so dass der Rücken frei ist und legt den Kopf auf den Tisch. Nun fangen Sie an und erklären dabei:

„Zuerst knete ich meinen Teig.“
Kneten Sie den gesamten Rücken wie einen Teig.

„Dann rolle ich den Teig aus.“
Streichen Sie mit beiden Händen mehrmals von oben nach unten und links und rechts über den Rücken.

„Jetzt wird die Pizza mit Tomatensoße bestrichen …“
Streichen Sie in Kreisen über den Rücken.

„… und mit Oregano gewürzt.“
Tippen Sie leicht mit den Fingern über den Rücken.

„Dann belege ich meine Pizza mit Paprika, Pilzen etc.“
Tippen Sie mit den Fingern auf oder drücken Sie mit den Fingern leicht über den Rücken.

„Zum Schluss kommt der Käse oben drauf …“
Streichen und tippen Sie leicht über den Rücken.

„… und dann schiebe ich die Pizza in den Ofen!“
Streichen Sie den gesamten Rücken aus.

Weisen Sie die Kinder an, die Massageübung mit ihrem jeweiligen Tischnachbarn durchzuführen und leiten Sie die Massage wie oben an. Achten Sie darauf, dass die Kinder die Massage leicht und achtsam durchführen. Der Massierte soll sich wohlfühlen und entspannen.

„Du bist jetzt der Pizzabäcker. Zuerst knetest du den Teig gut durch …“

B. Massage mit dem Igelball

„Jetzt möchte ich dir noch eine andere Entspannung zeigen. Ich habe solche Bälle mitgebracht mit kleinen Stacheln, das sind Igelbälle. Jeder bekommt gleich einen Ball. Der Ball darf nicht geworfen oder geschossen werden. Halte ihn gut fest."

Verteilen Sie die Igelbälle an jedes Kind. Machen Sie dazu eine Entspannungsmusik an.

„Jetzt darfst du bei dir ausprobieren, was du damit machen kannst und was dir gut tut!"

Lassen Sie die Kinder einige Minuten für sich ausprobieren.

„Was hat dir gut gefallen? Was kann man mit dem Ball alles machen, was angenehm ist?"

Lassen Sie die Kinder zeigen, was ihnen gefallen hat.

„Prima, du hast schon Vieles gezeigt, was mit dem Ball angenehm ist. Jetzt probierst du den Ball mit deinen Banknachbarn zusammen aus. Einer nimmt den Igelball, der andere wird massiert. Zum Massieren setzt du dich wieder gemütlich auf deinen Stuhl, die Stuhllehne zeigt zur Seite und dein Kopf kann auf dem Tisch auf deinen Armen liegen. Du darfst dich jetzt entspannen …
Dein Banknachbar darf ganz vorsichtig und nicht zu fest mit der Kugel rechts und links neben der Wirbelsäule über den Rücken rollen. Frage zwischendurch, ob es angenehm ist, wie du massierst."

Zeigen Sie den Kindern genau die Stellen, an denen Sie massieren dürfen!
Nach fünf Minuten wird gewechselt.

„Du hast eine schöne Entspannung genossen. Jetzt kannst du aus der Entspannung kommen und dich recken und strecken. Atme dreimal tief durch. Du bist ganz fit und erholt! Jetzt ist dein Nachbar an der Reihe."

Nach der Igelballmassage sammeln Sie die Bälle wieder ein.

4. Knetbälle basteln

Helfende Eltern sind für diese Stunde gut.

„Zum Abschluss unserer Stunde möchte ich noch Knetbälle mit dir basteln. Die sehen so aus."

Zeigen Sie einen vorbereiteten Knetball.

„Den Knetball kannst du nehmen und
- ***Kneten.*** *Das hilft, wenn du aufgeregt bist oder du dich ablenken willst.*
- *fest in der Hand* ***drücken****, zum Beispiel bei Angst oder Wut.*
- *ganz* ***fest drücken*** *und* ***wieder loslassen****, um die Anspannung und Entspannung der Muskeln spüren.*
- *du kannst* ***damit massieren*** *– Arme, Beine, Rücken, Füße bei dir selbst oder jemand anderem."*

Zeigen und begleiten Sie jede Möglichkeit mit Ihrem Knetball, damit die Kinder verstehen, was Sie meinen.

„Diese Bälle sind mit Reis gefüllt. Jeder darf einen eigenen Ball basteln. Kommt mal alle zu mir, ich zeige jetzt mal, wie das geht."

Bitten Sie die Kinder zu sich. Nehmen Sie zwei Luftballons in verschiedenen Farben, einen Trichter und den Rundkornreis in einem Schüsselchen.
Pusten Sie den Luftballon vorab einmal auf, damit er sich etwas weitet. Dann stülpen Sie den Luftballon weit auf den Trichter und befüllen den Trichter mit einigen Löffeln Rundkornreis. Ziehen Sie den Luftballon zwischendurch, damit der Reis sich verteilt und nachrutschen kann, bis Sie die gewünschte Größe haben. Verschließen Sie den Ballon mit einem Knoten. Schneiden Sie nun einen zweiten Ballon an dessen Anfang und Ende ab und stülpen ihn über den befüllten Ballon, so dass ein zweifarbiger Knetball entsteht.
Erläutern Sie, was Sie machen.

„Jetzt setzt du dich wieder an deinen Platz.
Du bekommst jetzt an deinen Tisch ein Schüsselchen Reis und einen Trichter."

Bitten Sie Helfer oder den Verteildienst in der Klasse, Reis in die Schüsselchen zu füllen und diese zusammen mit den Trichtern und einem Löffel an die Tische zu verteilen.

„Ich verteile jetzt die Luftballons. Jeder darf sich zwei Luftballons nehmen. Dann darfst du anfangen, den Ballon mit Reis zu befüllen. Denk dran: puste den Ballon einmal auf und ziehe ihn weit über den Trichter."

Bitten Sie Helfer, die Kinder zu unterstützen und gehen Sie ebenfalls von Tisch zu Tisch. Schauen Sie, dass die Ballons weit genug über die Trichter gestülpt sind und nicht schnell abrutschen können. Helfen Sie die Ballons beim Befüllen zu ziehen, damit der Reis nachrutschen kann (halten Sie dabei den Ballon am Trichter fest).
Die Kinder brauchen außerdem meist beim Schneiden der Ballons Hilfe. Gut ist es, wenn nur die Helfer mit Scheren ausgestattet sind und die Kinder den Ballon festhalten. So können Sie die Enden des Ballons schön gerade abschneiden. Auch beim Überstülpen des Ballons über den gefüllten Ballon ist meist Unterstützung nötig.

„Deinen Knetball darfst du mit nach Hause nehmen. Und immer, wenn du dich entspannen willst, kannst du auch diesen Knetball dazu nehmen! Du darfst den Ball nicht werfen oder schießen!
Du kannst Mama oder Papa oder deinen Geschwistern zeigen, wie eine schöne Massage geht und was du mit dem Knetball machen kannst."

Gemeinsames Kehren und Aufräumen wird notwendig sein!

Unterrichtsvorschlag

Zahngesundheit: „Zähneputzen – gewusst wie!“

Thema	Zähneputzen – gewusst wie! [11]
Dauer	90 min
Ziele	▪ Die Kinder wissen, warum Zähneputzen wichtig ist ▪ Die Kinder wissen, welche Nahrungsmittel gut und welche schlecht für die Zähne sind ▪ Die Kinder wissen, wie und wie oft sie die Zähne putzen und lernen die KAI-Methode kennen ▪ Die Kinder stellen ihre eigene Zahnpasta her
Material	▪ großer Styropor-Zahn, eine Seite mit fröhlichem Gesicht und eine Seite mit Loch und traurigem Gesicht (Aceton) (muss vorbereitet werden!) ▪ Quiz: Lebensmittelverpackungen mit Zuckerstücken ▪ Gebiss zur Veranschaulichung der KAI-Methode ▪ Sanduhr ▪ Zahnbürsten (zum Verbleib) ▪ 2 Plakate zahngesunde und zahnungesunde Lebensmittel ▪ Kopiervorlage zahngesunde und zahnungesunde Lebensmittel[12] ▪ 1 Plakat zur Veranschaulichung der KAI-Methode (zum Verbleib in der Klasse)[12] ▪ Arbeitsblatt „Wie ich meine Zähne richtig putze“, Arbeitsblatt „Zahnmandala“, Arbeitsblatt „richtig oder falsch“[12] ▪ 1 Bild: „Wann und wie oft putze ich meine Zähne?“ für jeden (zum Verbleib) ▪ Material zur Herstellung von Zahnpasta ▪ 25 kleine Plastikbecher mit Deckel ▪ Tesafilm zum Verschließen, Stift zum Beschriften mit Namen wird empfohlen
Ablauf	1. Begrüßung (3 min.) 2. Styropor-Zähne (5 min.) 3. Ratespiel Zucker in Lebensmittlen (10 min.) 4. Zähneputzen am Modell (5 min.) 5. Gruppen: Zahnputz-Gruppe und Arbeitsgruppen im Wechsel (30 min.) 6. Herstellung von Zahnpasta (30 min.)

Vokabeln zur Vorbereitung (durch Lehrer/-in):
Mund, Zahn, Zähneputzen, Zahnpasta, Zahnbürste, Zahnbecher, Zucker, gesund, krank, Loch, Wasser, nass, rot, weiß, Kreis, oben, unten, Mund ausspülen, nach dem Frühstück, vor dem Schlafen am Abend, eigene Zahnbürste, (Zahnpasta mit) Fluorid.

---

[11] Das Konzept wurde gemeinsam mit den Zahnärztlichen Dienst des Gesundheitsamtes und dem Arbeitskreis Zahngesundheit Dortmund erarbeitet.

[12] Die verwendeten Materialien (Plakat KAI-Methode, Modell Gebiss, Arbeitsblätter, Kopiervorlagen „Zahngesunde und -ungesunde Lebensmittel“ etc.) wurden vom Arbeitskreis Zahngesundheit für das Projekt bereitgestellt. Bei Fragen zu den Materialien wenden Sie sich bitte an den Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe (0251-507 145).

1. Begrüßung

Bitte sorgen Sie dafür, dass die Kinder ihre Namensschilder aufstellen oder tragen, damit Sie sie mit dem Namen ansprechen können.

„Hallo liebe Klasse … . Heute geht es um die Zähne. Wie ist denn das Wort für „Zähne" in deiner Muttersprache?"

Kinder antworten zum Beispiel:
dientes (spanisch), dantura (rumänisch), zeby (polnisch), disler (türkisch)

„Ich möchte dir heute zeigen, dass Zähneputzen wichtig ist. Und ich zeige dir, wie Zähneputzen richtig geht."

„Warum ist Zähneputzen wichtig, weißt du das?"

Kinder antworten.

„Prima, du weißt schon viel über deine Zähne! Jetzt zeige ich dir einmal, wie ein gesunder und ein kranker Zahn aussehen."

2. Styropor-Zahn

Zeigen Sie den vorab präparierten Styropor-Zahn (Alternativ: Bilder von Zähnen), indem Sie in der Klasse herumgehen:

„Damit die Zähne gesund bleiben, musst du sie regelmäßig putzen. Dann sehen deine Zähne so wie dieser große Zahn hier aus." (gesunden Zahn zeigen)

„Essen mit viel Zucker macht Löcher in die Zähne und sie können krank werden. Wenn die Zähne krank sind, können sie weh tun – das ist nicht schön. Kranke Zähne sehen so aus wie dieser Zahn: er hat ein Loch!"
(kranken Zahn zeigen).

„Wenn die Zähne gesund bleiben sollen, musst du sie putzen."

3. Ratespiel Zucker in Lebensmitteln:

Es stehen drei bis vier Lebensmittelverpackungen auf dem Tisch (zum Beispiel: Ketchup, Milchschnitte, Fruchtzwerge, Capri-Sonne). Und einige Würfelzucker-Portionen.

Die Kinder sollen in (Tisch-)Gruppen überlegen, welche Portion Zucker zu welchem Lebensmittel gehört.
Fragen Sie die Kinder und heben dabei die Lebensmittelverpackung hoch:
„Was meinst du, wie viel Zucker ist in dem Lebensmittel drin?"

Die Kinder können selbst die Zahl der Zuckerwürfelstücke nennen/notieren. Alternativ können Sie zwei (oder drei) Antwortvorgaben A, B oder C vorgeben. Die Gruppe muss sich auf eine Antwort einigen und angeben. Die Lehrerin/der Lehrer kann notieren, welche Gruppe richtig geantwortet hat.

„Du siehst, in vielen Sachen ist ganz viel Zucker drin. Manchmal siehst du das gar nicht vorher, denn es ist nicht immer eine Süßigkeit! Da ist es ganz wichtig, die Zähne gut zu putzen. Aber wie geht Zähneputzen richtig gut? Das zeige ich dir jetzt …"

4. Zähneputzen am Gebiss-Modell:

Zeigen Sie den Kindern das Gebiss-Modell.
„Hier ist ein großer Mund mit Zähnen (Modell). Hier ist eine große Zahnbürste. Nun zeige ich dir, wie die Zähne geputzt werden.
Also: erst Wasser in den Becher füllen und Zahnbürste nass machen. Dann Zahnpasta auf die Zahnbürste drauf machen – nur so viel wie eine Erbse. Und dann geht es los!"

Stellen Sie die Sanduhr oder zählen Sie mit: je zwei Zähne bis zehn. Lassen Sie sich von den Kindern helfen und das jeweils passende Poster mit Kaufläche – Außenseite – Innenfläche laut vorlesen und hochhalten. Dann beginnen Sie entsprechend, die Zähne am Modell nach der KAI-Methode zu putzen. Erläutern Sie dabei laut, was Sie tun, zählen Sie auch laut.

„Wir schauen mal, wo du anfängst zu putzen."
Lassen Sie ein Kind laut vorlesen: Kauflächen. Das Kind bleibt mit dem Poster bei Ihnen stehen.

„Erst die Kauflächen putzen – oben und unten."
Zwei Zähne putzen, dabei bis zehn zählen und dann zwei Zähne weiter.

Lassen Sie ein zweites Kind laut vorlesen: Außenflächen. Das Kind bleibt ebenfalls bei Ihnen stehen.
„Dann die Außenflächen in Kreisen putzen."
Zwei Zähne putzen, dabei bis zehn zählen und dann zwei Zähne weiter.

Lassen Sie ein drittes Kind laut vorlesen: Innenflächen. Das Kind bleibt ebenfalls bei Ihnen stehen.
„Dann die Innenflächen von rot nach weiß – oben und unten."
Zwei Zähne putzen, dabei bis zehn zählen und dann zwei Zähne weiter.

Putzen Sie so lange, wie die Sanduhr einmal (= 3 Min.) durchläuft oder bis Sie alle Zähne mit lautem Zählen geputzt haben.

„Dann alles ausspucken und mit Wasser den Mund ausspülen (und gurgeln). Dann die Zahnbürste mit der Bürste nach oben in den Becher stellen."
Machen Sie vor, was Sie erläutern.

„Hier habe ich ein Plakat für eure Klasse zum Aufhängen (des AK Zahngesundheit). Dann kannst du dich besser erinnern, wie das Zähneputzen geht."

Zusammenfassung:

- *„Die Zähne sollen jeden Tag zweimal geputzt werden: Nach dem Frühstück und vor dem Schlafen am Abend. Dazu bekommst du ein Bild, das darfst du mit nach Hause nehmen* (Kopiervorlage 5A).
- *„Jeder soll Zuhause eine eigene Zahnbürste benutzen. Mama eine eigene Zahnbürste, Papa eine eigene Zahnbürste, jedes Kind eine eigene Zahnbürste."*
- *„Am besten gehst du zwei Mal im Jahr zum Zahnarzt."*
- *„Benutze Zahnpasta mit Fluorid."*
- *„Iss viel gesundes Essen und wenig Essen mit Zucker!"*

„Wann und wie oft putze ich meine Zähne?" | Kopiervorlage 5A

5. Gruppen: Zahnputz-Gruppe und Arbeitsgruppen

Hilfe der weiteren anwesenden Erwachsenen ist hier gut!

„So, nun bist du selbst dran: Jedes Kind bekommt eine eigene Zahnbürste und darf diese auch mit nach Hause nehmen."

Zahnbürstenverpackung aufbewahren und für den Transport nutzen. Schneiden Sie die Verpackungen ggf. selbst vorsichtig auf, damit Sie diese später noch zum Verpacken nutzen können. Oder Butterbrottüten zum hygienischen Verpacken besorgen.

Teilen Sie mithilfe der Lehrer die Klasse in Gruppen à fünf bis sechs Kinder auf. Eine Gruppe ist die Zahnputzgruppe, die anderen Gruppen setzen sich an Gruppentischen hin und erhalten dort verschiedene Arbeitsaufgaben (so haben Sie verschiedene Stationen zur Zahngesundheit, die die Kinder nun durchlaufen).

„So, die Gruppe 1 kommt jetzt zu mir. Die anderen bekommen in ihrer Gruppe eine Aufgabe. Los geht es!"

Die Kinder der Zahnputz-Gruppe stellen (oder setzen) sich zu Ihnen (falls vorhanden: in der Nähe des Waschbeckens). Dann üben Sie mit den Kindern gemeinsam das Zähneputzen nach der KAI-Methode, machen Sie am Gebiss-Modell vor und unterstützen ggf. die Kinder.
Geputzt wird ohne Zahnpasta. Die Zahnbürste kann nass gemacht werden, dann ist sie etwas weicher (bei starkem Karies kann das Zahnfleisch empfindlich sein und schnell bluten, wenn die Bürsten zu hart sind). Wenn nötig, kann in das Waschbecken ausgespuckt werden.
Hinterher spülen die Kinder die Zahnbürsten am Wasserhahn in der Klasse ab und packen sie zurück in die Verpackung (oder Brottüte).

Dann folgt ein Wechsel der Gruppen, bis alle Kinder an der Reihe waren.

Die/der Lehrer/-in und ggf. Eltern sollten die Kinder an den verschiedenen Arbeitsstationen unterstützen. Hier können sie zum Beispiel folgende Angebote vorfinden:

- Arbeitsblatt „richtig oder falsch"– nur das Richtige ankreuzen und ausmalen
- Zahnmandalas ausmalen
- Bearbeitung des Posters: Gute und schlechte Lebensmittel/gutes und schlechtes Essen für die Zähne:
  Vorlagen von guten und schlechten Lebensmitteln werden von den Kindern ausgemalt und den Plakaten zugeordnet – entweder auf die Seite für zahngesunde oder zahnungesunde Lebensmittel. Auf dem Plakat mit den zahnungesunden Lebensmitteln sehen die Kinder den Zahnteufel. Zucker macht den Zahnteufel stark, dann kann er Löcher in die Zähne machen. Ggf. können die Bilder durch weitere aus Werbeprospekten ergänzt werden.

„Jetzt hast du fleißig Zähneputzen geübt und Vieles rund um die Zähne kennengelernt. Du hast ganz toll mitgeholfen!"

6. Herstellen von Zahnpasta

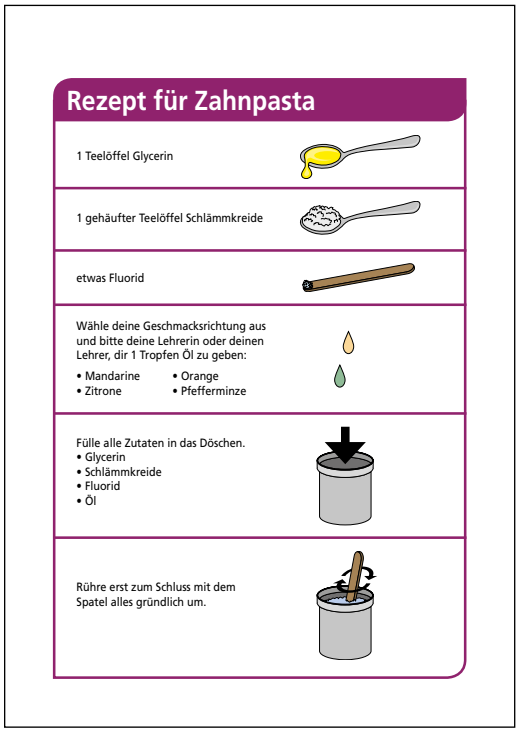
Hilfe von der/dem Lehrer/-in, Schulsozialarbeit, Eltern ist hier gut!
Lassen Sie die Kinder in den Tischgruppen sitzen (falls keine Tischgruppen bestehen).

„Zum Schluss möchte ich mit dir Zahnpasta herstellen. Hast du Lust, dir deine eigene Zahnpasta zu machen?“
Kinder antworten.

„Prima. Dann zeige ich dir zuerst, was du dafür brauchst und was du machen musst. Jede Gruppe bekommt danach die Zutaten und das Rezept an den Tisch!“

Bitten Sie die Kinder zu sich nach vorne und gehen Sie nun Schritt für Schritt das Rezept durch. Sie können auch Kinder bitten, es vorzulesen. Wenn Sie eine Zahnpasta hergestellt haben, lassen Sie die Kinder wieder an ihren Platz zurück gehen. Verteilen Sie nun mit den anderen Erwachsenen die notwendigen Materialien:

Jede Tischgruppe erhält ein Rezept und je Kind eine Zahnpastadose und einen Spatel. Um Verwechslungen zu vermeiden, können Sie die Deckel von den Zahnpastadosen mit dem Namen des Kindes versehen.
Schlämmkreide und Glycerin füllen Sie in Schüsselchen und verteilen Sie sie jeweils mit einem Löffel zum Abmessen auf die Tischgruppen. Die Zahnpasta kann direkt in den kleinen Zahnpastadosen mit dem Spatel angerührt und mit nach Hause genommen werden. Befestigen Sie den Deckel mit einem Klebestreifen.
Gehen Sie mit dem Fluorid herum und lassen jedes Kind etwas davon nehmen.
Lassen Sie die Kinder auswählen, welches Öl beigemischt werden soll und tröpfeln Sie das Öl hinzu (nicht die Kinder).
ACHTUNG: Die angegebenen 1 bis 2 Tropfen sind ausreichend, sonst wird der Geschmack zu stark.
Helfen Sie den Kindern an den Tischen bei der Zubereitung!



Nach dem Aufräumen verabschieden Sie sich:
„So, jetzt hat jeder seine eigene Zahnpasta mit Lieblingsgeschmack! Heute kannst du dir die Zähne mit deiner Zahnpasta putzen, vielleicht magst du Mama, Papa, oder deiner Schwester oder deinem Bruder auch etwas abgeben?“

Rezept für Zahnpasta | Kopiervorlage 5B

Unterrichtsvorschlag

Verkehrserziehung: „Sicher im Straßenverkehr!“

Thema	Sicher unterwegs im Straßenverkehr [13]
Dauer	90 min
Ziele	▪ Die Kinder verstehen, wie sie sich gefahrenfrei auf dem Gehweg bewegen und wie sie sicher eine Straße überqueren (Ampel, Zebrastreifen, Verkehrsinsel, ohne Hilfen) ▪ Die Kinder üben, die Straße zu überqueren
Material	▪ Bilder von Ampel, Zebrastreifen, Verkehrsinsel ▪ Bilder von Verkehrssituationen ▪ Reflektoren (zum Verbleib)
Ablauf	1. Begrüßung und Einführung (10 min.) 2. Sicher auf dem Gehweg und über die Straße gehen (30 min.) 3. Praktische Übung draußen (alternativ auf dem Schulhof/im Klassenraum/ Turnhalle/45 min.)

Vokabeln zur Vorbereitung (durch Lehrer/-in):
Straße, Straßenverkehr, Fußgänger, zu Fuß, Gehweg, Bordstein oder Stoppstein, Fahrzeug, Auto, Fahrrad, Roller, Radweg, Ampel, Zebrastreifen, Verkehrsinsel, Gefahr, Unfall, leuchten, reflektieren, Reflektoren

[13] Das Unterrichtkonzept wurde gemeinsam mit dem Runden Tisch zur Prävention von Kinderunfällen, einem Angebot des Kinderschutzbundes Dortmund e.V. erstellt.

1. Begrüßung und Einführung

„Hallo liebe Klasse ...,

heute heißt unser Thema „Sicher im Straßenverkehr" und da würde ich gerne wissen, wer von euch heute zu Fuß in die Schule gekommen ist?"
Kinder antworten.

„Ah ja. Dann gehst du auf dem Gehweg also zur Schule. Und vielleicht musst du auch über eine Straße gehen, oder?"
Kinder antworten.

„Es ist wichtig, dass du weißt, wie du sicher als Fußgänger im Straßenverkehr gehst, damit dich kein Auto, Motorrad oder Fahrrad anfährt"

„Heute möchte ich mit dir anschauen, wie du auf dem Gehweg sicher gehst und wie du sicher über die Straße kommst. Dazu habe ich einige Bilder mitgebracht."

2. Sicher auf dem Gehweg und über die Straße gehen

Sie können die Kinder nun in einen Stuhlkreis bitten.

„Du hast gesagt, du bist zu Fuß in die Schule gegangen. Die Fußgänger benutzen den Gehweg, die Autos und anderen Fahrzeuge die Straße. Wenn Kinder auf dem Gehweg gehen, laufen sie am besten an der „Häuserseite", man sagt auch: „Kinderseite", nie an der Straßenseite. Kleine Kinder gehen an der Hand eines Erwachsenen, damit sie nicht auf die Straße weglaufen können. Der Gehweg ist kein Spielplatz, es ist gefährlich, zwischen parkenden Autos zu spielen oder auf dem Bordstein zu balancieren! In der dunklen Jahreszeit ziehst du dir am besten etwas an, das leuchtet, blinkt oder reflektiert, damit dich alle gut sehen."
Zeigen Sie einen Reflektor.

Bild „Kinderseite" | Kopiervorlage 6A

Bei ausreichender Zeit können Sie auch auf das Radfahren eingehen:

„Was ist denn, wenn du Fahrrad fahren möchtest? Darfst du das auf dem Gehweg?"
Kinder antworten.

„Als Grundschulkind sollst du auf dem Gehweg fahren!"
Hinweis: Bis zum achten Geburtstag (vollendetes achtes Lebensjahr), müssen Kinder auf dem Gehweg fahren. Bis zehn Jahre dürfen sie auf dem Gehweg fahren.

„Du musst hier vorsichtig fahren, denn du teilst den Gehweg mit den Fußgängern! Beim Radfahren solltest du einen Helm tragen damit dein Kopf geschützt ist, wenn du fällst!"

Jetzt haben wir besprochen, wie du sicher auf dem Gehweg gehst. Was machst du denn, wenn du über eine Straße gehen musst?“
Kinder antworten.

„Ja genau, es gibt Dinge, die helfen dir, sicher über die Straße zu kommen: die Ampel, der Zebrastreifen und die Verkehrsinsel. Bevor du einfach so über die Straße geht, suchst du vorher nach diesen Helfern.“

Hängen Sie die entsprechenden Bilder auf oder legen Sie sie in die Mitte.

Bilder Verkehrserziehung | Kopiervorlagen 6B–G

Bild „Ampel“:

„Weißt du, wann du gehen darfst und wann du stehen musst?“
Kinder antworten.
„Bei Rot bleibst du stehen, bei Grün darfst du gehen. Schau, bevor du losgehst, ob auch alle Fahrzeuge stehen!“

Bild „Zebrastreifen“:

„Wie gehst du über den Zebrastreifen? Darfst du einfach immer rüber gehen? Müssen die Autos halten?
Wie kommst du sicher über den Zebrastreifen? Was musst du tun?“
Kinder antworten.
„Am Zebrastreifen wartest du erst und schaust in alle Richtungen, ob die ankommenden Fahrzeuge anhalten. Erst, wenn alle Fahrzeuge angehalten haben, kannst du losgehen. Du kannst auch den Arm ausstrecken, damit die Autofahrer wissen, dass du rüber gehen möchtest, und anhalten.“

Bild „Verkehrsinsel“:

„Auf großen, breiten Straßen findest du oft eine Hilfe, um über die Straße zu kommen. Sie heißt Verkehrsinsel. Weißt du, wie sie benutzt wird? Wie kommst du sicher von einer Seite zur anderen?
Kinder antworten.
„Das ist gar nicht so einfach. Du hast gesagt, du gehst bis zum Stoppstein vor und schaust zuerst nach links. Dann gehst du bis zur Verkehrsinsel. Hier hältst du an und musst wieder in die andere Richtung (nach rechts) schauen. Wenn es frei ist, kannst du auch über die andere Straßenseite rüber gehen.“

„Jetzt möchte ich mit dir schauen, wie du über die Straße kommst, wenn keine Ampel, kein Zebrastreifen und keine Verkehrsinsel da ist! Ich habe dazu ein paar Bilder mitgebracht, die ich mit dir anschauen möchte."

Sicher über die Straße gehen

(Zur Veranschaulichung können Sie mit einem Klebeband den Bordstein markieren und die Übungen mit einzelnen Kindern vormachen.)

Bild „Straße überqueren":

„Was siehst du?"
Kinder antworten
„Am Rand vom Gehweg ist der Stoppstein. Wenn du über die Straße gehen möchtest, hältst du vor dem Stoppstein an. Hier schaust du in alle Richtungen, aus denen die Fahrzeuge kommen können. Du lässt das Auto und das Motorrad erst einmal vorbei und wartest. Dann schaust du wieder in alle Richtungen, zweimal. Wenn alles frei ist, gehst du ruhig über die Straße. Nicht rennen, denn dann kannst du stolpern und fallen!"

Bild „Straße zwischen parkenden Autos überqueren":

„Was passiert bei diesem Bild?"
Kinder antworten.
„Wenn Autos da parken, wo du über die Straße gehen möchtest, gehst du auch bis zum Stoppstein. Am Stoppstein schaust du, ob in dem Auto jemand sitzt, der gerade losfahren möchte. (Das erkennst du auch an den weißen Lichtern hinten am Auto, die dann angehen.) Dann gehst du bis zur Seite/zum Licht vom parkenden Auto und schaust wieder zweimal in beide/alle Richtungen. Wenn frei ist und keine Fahrzeuge kommen, kannst du gehen."

Bild „Ein Freund auf der anderen Straßenseite ruft dich":

„Schau mal hier, was passiert denn hier?"
Kinder antworten.
„Wenn dich auf der anderen Straßenseite jemand ruft, musst du immer erst schauen, ob du sicher über die Straße gehen kannst. Erst sagst du zu dir selbst „STOPP!" und schaust am Stoppstein, ob frei ist, dann kannst du zu deinen Freunden auf die andere Straßenseite gehen."

3. Praktische Übungen

„Jetzt hast du Einiges über das sichere Verhalten im Straßenverkehr erfahren.
Wir wollen nach draußen (in die Turnhalle o.ä.) gehen, um gemeinsam mit deinen Eltern zu üben.“

Diese Übung sollten Sie im Straßenverkehr nur durchführen, wenn ausreichend Begleitpersonen mit dabei sind. Sonst üben Sie lieber im Klassenraum oder in der Turnhalle oder auf dem Schulhof. Markieren Sie mit Klebeband den Boden als Bordstein, Auto etc.

Übung 1: Über die Straße gehen

„Wie gehst du sicher über die Straße?“
Antworten sammeln.
„Danke, du hast schon richtig viel gewusst! Jetzt kann ich es dir einmal zeigen:
Du stoppst am Bordstein/Stoppstein, schaust in alle Richtungen, wenn frei ist, gehst du zügig, gerade über die Straße (nicht schräg), nicht trödeln oder rennen.“

Übung 2: Über die Straße gehen zwischen parkenden Autos

„Wie gehst du über die Straße, wenn ein Auto die Sicht versperrt?“
Antworten sammeln.
„Genau, du stoppst am Stoppstein, schaust, ob in dem Auto jemand sitzt, der gerade losfahren möchte. (Das erkennst du auch an den weißen Lichtern hinten am Auto, die dann angehen). Dann gehst du bis zur Seite/ zum Licht vom parkenden Auto und schaust wieder zweimal in beide/alle Richtungen. Wenn frei ist, kannst du gehen.“

Übung 3: Ein Freund ruft dich

„Was machst du, wenn dich Freunde auf der anderen Straßenseite rufen? Oder dein Ball auf die Straße rollt?“
Antworten sammeln.
„Richtig! Du sagst erst Stopp zu dir selbst und gehst dann bis zum Stoppstein/zum parkenden Auto vor und schaust in alle Richtungen. Wenn frei ist, kannst du zu deinen Freunden auf die andere Straßenseite oder den Ball von der Straße holen.“

Optional (falls in der Umgebung, sonst ist die Übung auch auf dem Schulhof möglich und muss nachgestellt werden)

Übung 4: Über den Zebrastreifen gehen

„Wie gehst du denn über den Zebrastreifen? Weißt du, was du machen musst, wenn du rüber willst?“
Antworten sammeln.
„Genau! Du stellst dich an den Bordstein und schaust erst in beide Richtungen, ob die Fahrzeuge auch anhalten. Erst wenn die Fahrzeuge anhalten, gehst du los. Du kannst auch den Arm ausstrecken, damit die Autofahrer wissen, dass du rüber gehen willst, und anhalten.“

Übung 5: Über die Verkehrsinsel gehen

„Wie gehst du sicher über eine Verkehrsinsel? Weißt du, wie du das machst?"
Antworten sammeln.
„Das ist gar nicht so einfach. Du hast gesagt, du gehst bis zum Stoppstein vor und schaut zuerst nach links. Dann gehst du bis zur Verkehrsinsel. Hier hältst du an und musst wieder in die andere Richtung (nach rechts) schauen. Wenn frei ist, kannst du auch über die andere Straßenseite rüber gehen."

Unterrichtsvorschlag

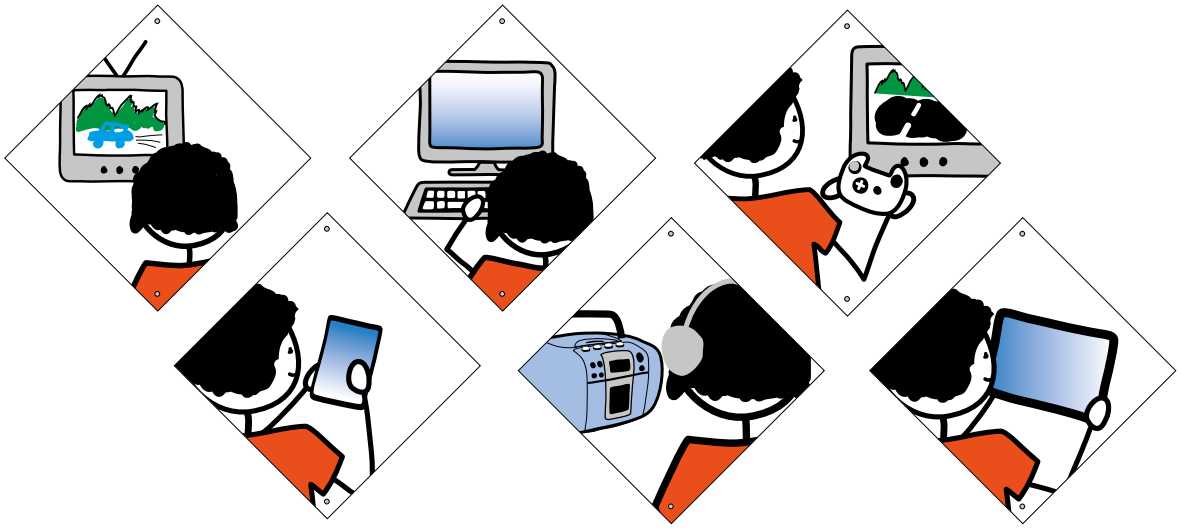
Mediennutzung: „Auch Superhelden brauchen Pausen!“

Thema	Medien: Auch Superhelden brauchen Pausen[14]
Dauer	90 Minuten (Doppelstunde)
Ziele	▪ Die Kinder erkennen, wie viele verschiedene Medien es gibt. ▪ Die Kinder kommen über ihre Medienhelden ins Gespräch. ▪ Die Kinder verstehen, dass es wichtig ist, nicht zu viel Zeit vor den Bildschirmgeräten zu verbringen. ▪ Kinder erleben, dass die aktive Arbeit mit Medien Spaß macht.
Material	▪ Symbole von verschiedenen Medien (DIN A4 Kopien) ▪ Für jedes Kind: Kopie „Bildschirm“ ▪ Buntstifte/Bleistifte ▪ Wäscheleine und Wäscheklammern ▪ Gleichgewichtswaage (aus dem Entspannungsmodul) ▪ Symbole: stark, schlau, wohlfühlen … (DIN A4 Kopien) ▪ Symbolkarten von Kinderaktivitäten (aus dem Entspannungsmodul) sowie zum Thema Medien und leere Karten ▪ Versandtaschenverschlüsse ▪ Klebeband und Stift zum Befestigen der Waage ▪ Magnete ▪ Pro Kind 1 Flimmo oder ein Ansichtsexemplar ▪ Mikrofon und Lautsprecher, Strom ▪ Leere Karteikarten für Bildkarten Geräuscherätsel ▪ Leere Zettel
Vorbereitung	Lehrer/-in bitten, Eltern als Unterstützer in den Unterricht einzuladen Vertraut machen mit der Technik
Ablauf	1. Begrüßung und thematischer Einstieg (5 Min) 2. Meine Lieblingsfigur (20 Min) 3. Waage: Balance zwischen Medienkonsum und Bewegung (15 Min) 4. Kurze Pause (5 Min.) 5. Ein Geräuscherätsel erstellen (40 Min) 6. Ausgabe Flimmo und kurze Erklärung (5 Min)

Vokabeln zur Vorbereitung (durch Lehrer/-in):
Medien, Fernsehen, Computerspiele spielen, das Internet besuchen, Tablet, Handy, Lieblingssendung, Lieblingsfigur, Bildschirm, Helden, Superhelden

[14] Die Unterrichtsstunde wurde gemeinsam mit Claudia Wierz von kontextmedien im Auftrag der Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (LfM) entwickelt. Die technische Realisierung erfolgt in Kooperation dem Medienzentrum der Stadt Dortmund.

Karten „Mediennutzung" | Kopiervorlagen 7A–C



Begrüßung und Einstieg

Zur Begrüßung sitzen alle Kinder im Stuhlkreis. In der Mitte des Kreises liegen verschiedene Bilder mit Medien (TV, Handy,…).

„Hallo liebe Klasse! Heute habe ich ein paar Bilder mitgebracht. Was ist wohl heute unser Thema?"
Die Kinder raten.

„Was erkennst du von den Bildern, die vor Dir liegen?"
Ein Kind beginnt und hebt ein Symbol hoch und benennt es.

Sie haken nach:
„Was machst/spielst du gerne damit?/Was schaust/hörst du dir gerne an?".

Das Kind antwortet. Dann laden Sie auch die anderen Kinder ein mitzumachen:
„Wenn Du das auch gerne machst/anschaust,… stell dich dazu."
Kinder stehen auf und stellen sich dazu.

Es kann auch nochmal nachgehakt werden. Dann setzen sich alle wieder und ein anderes Kind darf ein anderes Symbol auswählen.
Wenn alle Symbole benannt sind, bitten Sie die Kinder wieder Platz zu nehmen.

Ziel:
Die Kinder kommen über ihre Lieblingsmedien in den Austausch und lernen die Begriffe kennen. Sie erfahren welche Medien von den Kindern gerne genutzt werden und was die Kinder damit machen.

Hierfür benötigen Sie:
- Stuhlkreis
- Mediensymbole

Meine Lieblingsfigur

Jedes Kind bekommt ein Blatt Papier auf dem ein leerer Bildschirm zu sehen ist.

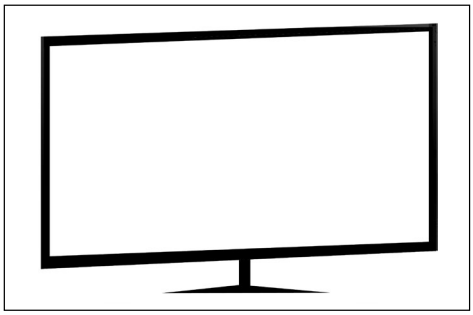
„Bitte male ein Bild von deiner Lieblingsfigur, die du z.B. aus dem Fernsehen, dem Internet oder einem Computerspiel kennst.“
Sie machen es vor und skizzieren ein Bild von Ihrer Lieblingsfigur.
Dann sind die Kinder an der Reihe. Die fertigen Bilder werden an einer Wäscheleine aufgehängt.

„Bitte stelle uns deine Figur kurz vor. Was kann sie? Fliegen? Zaubern? Wie ist sie? Lustig? Gefährlich? Stark?...“.
Sie machen dies am Beispiel Ihrer Lieblingsfigur deutlich. Gut lassen sich die Begriffe auch pantomimisch darstellen.

Die Kinder stellen ihre Figur kurz vor und setzen sich dann alle wieder in den Stuhlkreis.

Ziel:
Die Kinder kommen über ihre Lieblingsfiguren ins Gespräch.
Sie bekommen einen Eindruck, welche Sendungen gerne geschaut werden und was die Kinder anspricht.

Hierfür benötigen Sie:
- Buntstifte
- Kopie pro Kind: leerer Bildschirm
- Wäscheleine und Wäscheklammern



Blatt Bildschirm | Kopiervorlage 7D

Balance zwischen Medienkonsum und Bewegung

Über der Waage hängen die Symbole für schlau, stark, wohlfühlen, die die Kinder schon aus den anderen Modulen kennen.

Symbole „Schlau, stark, wohlfühlen“ | Kopiervorlage 7E–G

„Fernsehgucken, im Internet surfen, Computerspielen in welcher Position mache ich das?
„Im Sitzen?“ (Sie setzen sich)
„Im Liegen?“ (Sie legen sich hin)
„Im Stehen?“ (Sie stellen sich auf)
„Beim Joggen?“ (Sie joggen auf der Stelle).
Die Kinder finden heraus, dass die meisten Medien im Sitzen oder Liegen genutzt werden.

„Ich habe eine Waage dabei, die ihr schon kennt. Hier an die eine Seite hängen wir jetzt das, was du gerne mit Medien machst"
Dabei hängen Sie die Symbolkarten „Mediennutzng" (maximal 5 Karten) auf die eine Seite der Waage.

„Jetzt siehst du, dass die Waage aus dem Gleichgewicht kommt, wenn du zu lange oder zu viele Medien nutzt. Das tut dir nicht gut. Was macht dir denn sonst noch Spaß? Was magst du gerne machen?"
Legen Sie den Kindern die Symbole für Aktivitäten vor, die sie schon im Unterricht zur Entspannung genutzt haben. Lassen Sie die Kinder maximal 5 Karten auswählen (oder beschriften Sie leere Karten).

„Was kannst Du tun, damit Du Spaß haben kannst mit Deinen Medien, aber auch stark und fit wirst und dich wohlfühlst?"
Sie bitten die Kinder, die Symbole auf der anderen Seite der Waage zu platzieren.

Die Waage kommt allmählich ins Gleichgewicht.
„Was siehst du jetzt?"

Fazit:
„Du kannst gerne auch mal eine Sendung im Fernsehen anschauen, oder ein Computerspiel spielen. Um fit, schlau und stark zu sein, solltest du aber darauf achten, dass du nicht zu viele Filme schaust oder zu lange vor einem Computerspiel sitzt.
Mache Pausen, bewege Dich, gehe raus und spiele mit deinen Freunden. Mache was anderes, das dir auch Spaß macht. Dann bist du im Gleichgewicht und kannst dich wohl fühlen."

Ziel:
Die Kinder lernen, dass der Körper beim Fernsehgucken, Computerspiele spielen meist nicht aktiv ist und ihre Waage im Gleichgewicht sein sollte, um fit, schlau und stark zu sein.
Die Kinder erkennen, dass zu viel Medienkonsum nicht gut ist.

Hierfür benötigen Sie:
- Waage und darüber: Symbole stark, schlau, sich wohlfühlen
- Symbole von Aktivitäten mit Medien
- Symbole von Aktivitäten aus dem Unterricht zum Thema Entspannung
- Leerkarten

Zusammenfassung:
- Fernsehen, Computerspielen, … macht Spaß!
- Möchtest Du schlau, stark und fit sein, dann ist es wichtig darauf zu achten, dass du an deinem Tag nicht nur vor dem Fernseher sitzt, sondern dich auch ausreichend bewegst.

Kurze Pause (5 Minuten)

Das Geräuscherätsel

„Wir wollen nun ein Geräuschrätsel erstellen. Deshalb habe ich euch ein Mikrofon mitgebracht. Wir probieren es einmal aus."
Sie sagen zuerst ihren Namen ins Mikrofon, dann bitten Sie die Kinder dies auch zu machen, indem Sie mit dem Mikrofon herumgehen.

Dann gehen Sie über zu der Erstellung des Geräuscherätsels.
Sie demonstrieren an einem Beispiel (z.B. Wasserhahn) wie das funktioniert und machen eine Aufnahme. Dann beschriften Sie eine Bildkarte (hier: Skizze Wasserhahn) und spielen das Geräusch anschließend vor.

Dann bitten Sie vier Kinder, rauszugehen. Die anderen entscheiden sich für zwei weitere Geräusche, nehmen sie auf und skizzieren dazu jeweils eine Bildkarte. Die Bildkarten werden verdeckt. Wichtig ist, dass Sie die Nummer der Aufnahme mit dem entsprechenden Geräusch notieren.
Die vier Kinder, die draußen gewartet haben, werden wieder hineingebeten. Sie sollen nun erraten, um welche zwei Geräusche es sich handelt. Dann werden die Bildkarten umgedreht, um zu sehen, ob die Kinder richtig geraten haben.
Wenn 10–20 Geräusche aufgenommen und 10–20 entsprechende Bildkarten erstellt wurden, dann kann die ganze Gruppe das Spiel spielen: Die Bildkarten werden in der Mitte ausgelegt. Die Tonaufnahmen werden nun in anderer Reihenfolge abgespielt.
Welche Gruppe die meisten Karten in der Hand hält hat gewonnen.

Alternative:
Das Geräuscherätsel in Kombination mit den Bildkarten kann auch als Memory gespielt werden.

Hierfür benötigen Sie:
- Mikrofon
- Lautsprecherboxen
- Strom
- leere Karteikarten
- Stifte
- leere Zettel

Alternative Geräuscherätsel:
Stehen mehrere Aufnahmegeräte und helfende Eltern und zur Verfügung, kann auch in Kleingruppen gearbeitet werden, sodass die Gruppen parallel Geräusche aus der Schule aufnehmen können. Hierzu teilt sich die Gruppe – je nach Anzahl der Mikrofone und der betreuenden Personen – in Kleingruppen.
Sie zeigen den Gruppen wie die Technik funktioniert und statten jede Gruppe mit einem Mikrophon, den Bildkarten, Zettel und Stift aus.

Beispiele:
Treppe rauf und runterlaufen, Aufschließen des Klassenraums, mit Kreide an die Tafel schreiben, Klospülung, Geräusche auf dem Schulhof (Quietschen der Schaukel, Prellen eines Balls, aufpusten und platzen lassen einer Butterbrottüte), Geräusche aus dem Sekretariat (Tippen auf der Tastatur,…)

Jede Kleingruppe sammelt zunächst ihre Geräuschideen (fünf Geräusche bei zwei Gruppen, drei Geräusche bei drei und mehr Gruppen), ohne dass die anderen Gruppen es mitbekommen.
Dauer: ca. 10 Minuten

Dann beginnt jede Gruppe mit der Aufnahme ihrer Geräusche.
Die betreuende Person jeder Gruppe beschriftet parallel die Bildkarten und notiert, welche Aufnahmen für das Rätsel genutzt werden soll.
Dauer: ca. 15 Minuten

Zu der vereinbarten Uhrzeit treffen sich alle Gruppen wieder im Klassenraum.
Dann kann das Geräuscherätsel gespielt werden.

Dafür werden alle Bildkarten aller Gruppen gemischt und auf den Boden gelegt.

Eine Gruppe beginnt und schließt ihr Mikrofon an die Lautsprecher an und spielt das erste Geräusch ab. Die anderen Gruppen raten. Wenn eine Gruppe erraten hat, dann erhält sie die entsprechende Bildkarte. Dann ist die nächste Gruppe dran usw.

Die Gruppe, die die meisten Bildkarten in der Hand hält, hat gewonnen.

Abschluss: Flimmo

Jedes Kind bekommt einen Flimmo.

Sie erklären kurz was die Kinder darin finden.
Sie verweisen auch auf den Flimmo im Internet.

Anregung für Lehrerinnen und Lehrer:

Zum Thema Medienhelden bietet es sich an, die Kinder in die Rolle eines Superhelden schlüpfen zu lassen.

Fragen an die Kinder: Welche Superhelden kennt ihr? Was macht sie aus?

Die Kinder bekommen dann die Möglichkeit, sich als Superheld zu verkleiden und sich fotografieren zu lassen.
Hierbei kann auch mit der Kamera etwas getrickst werden: z.B. Aufnahme aus der Froschperspektive lässt die Person größer erscheinen.

Dafür braucht man:
- Requisiten und etwas zum Verkleiden
  (Tücher, Kordeln, Schminke, Socken um die Muskeln hervorzuheben, Bastelmaterial)
- Fotoapparat
- Schön wäre auch ein Beamer, um die Fotos groß zu zeigen

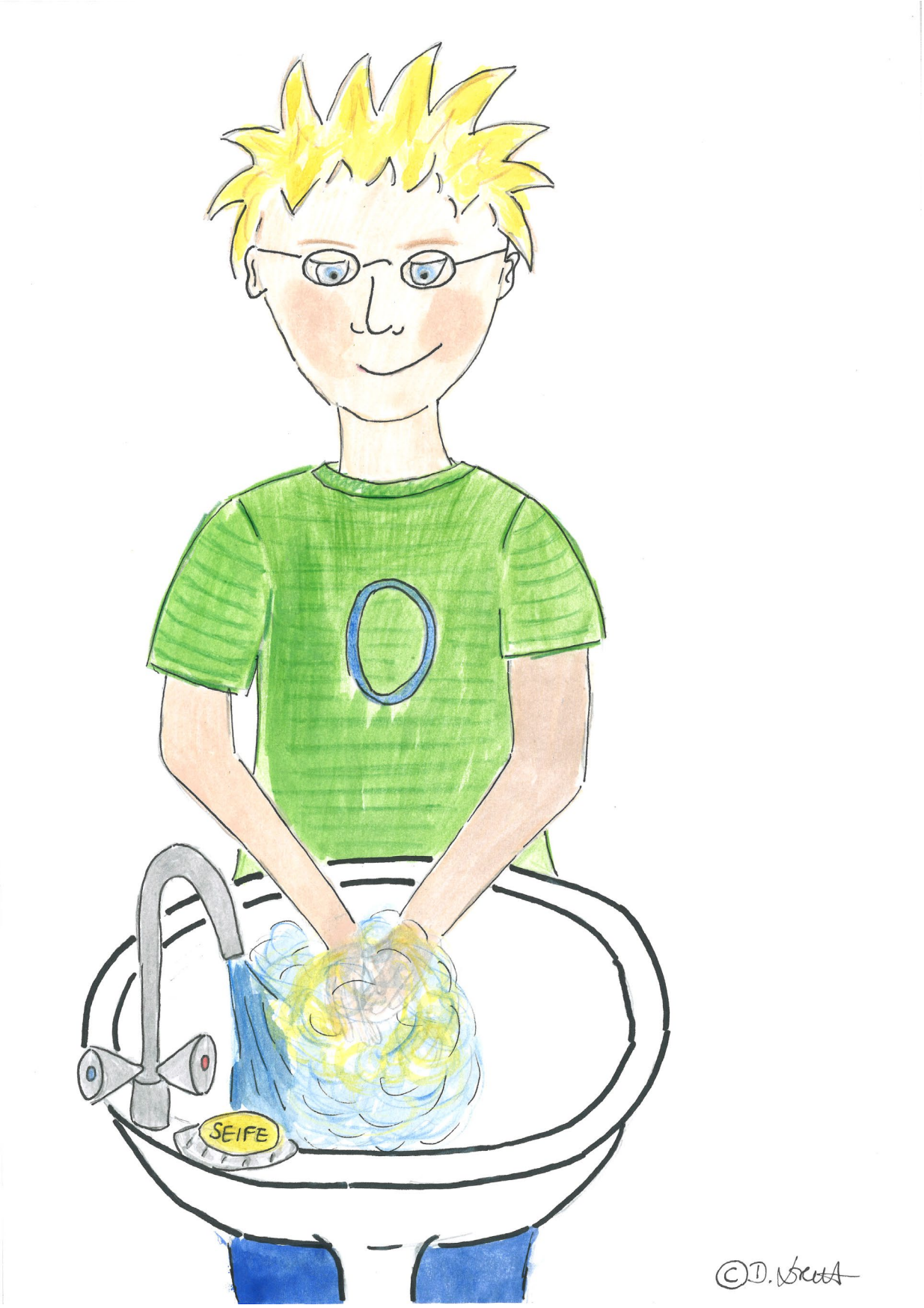
Materialsammlung | Kopiervorlagen

Oskar, Mama mit dem Baby und Carla sitzen am Tisch. Sie frühstücken. Oskar niest heftig. „Hey Oskar, ich will deine Krankmacher nicht!“ ruft Carla.

Die Krankmacher sitzen in deiner Nase und auf deiner Zunge. Wenn du niest oder hustest, kannst du andere Leute krank machen.

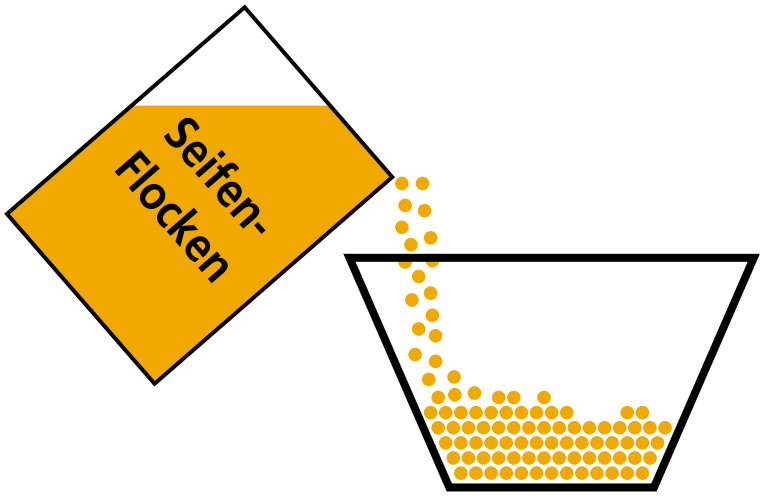
So ist es richtig!

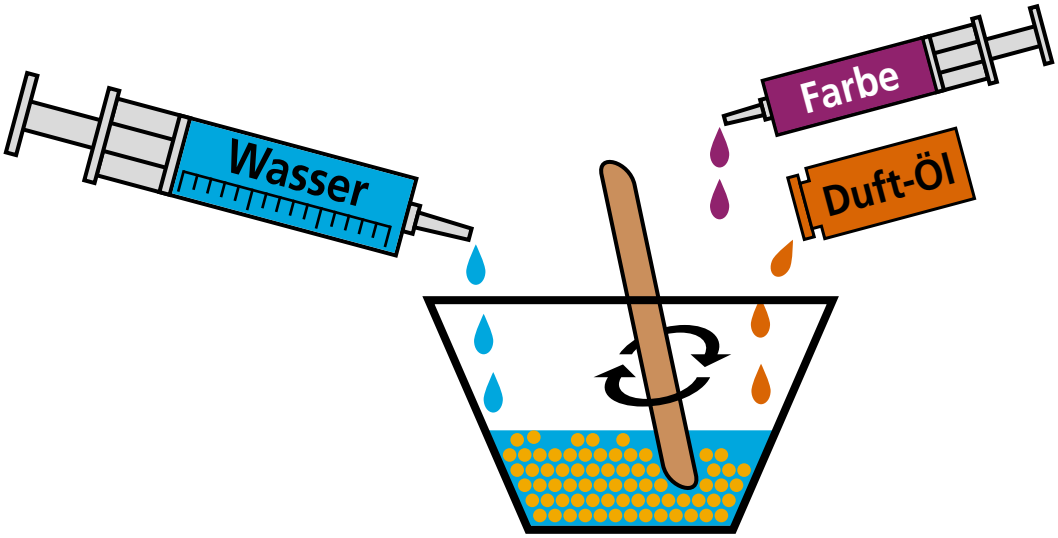
So nicht!



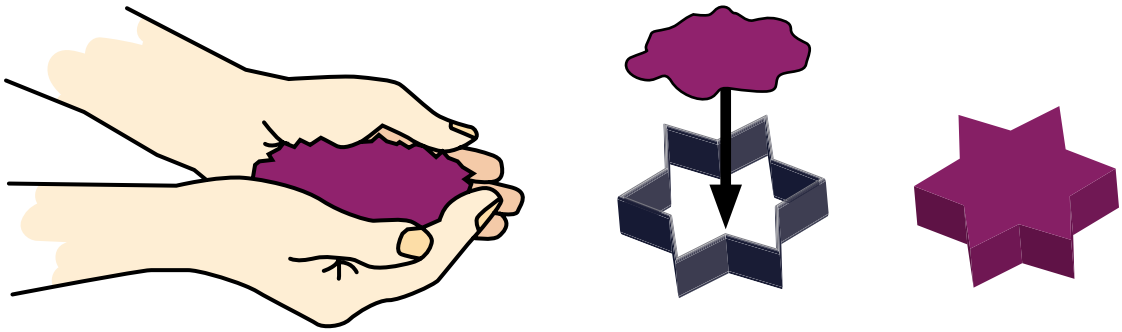
Oskar macht es vor: In der Erkältungszeit ist es wichtig, oft die Hände zu waschen.

Anleitung Seifenherstellung:





Kneten und Formen



Warum ist gutes Essen wichtig?

Damit du **stark** und **groß** wirst.

Gutes Essen macht dich **schlau**, du kannst gut lernen.

Damit du dich **wohlfühlst** und **keine Krankheiten** bekommst.

Lustige Brotgesichter können so aussehen:

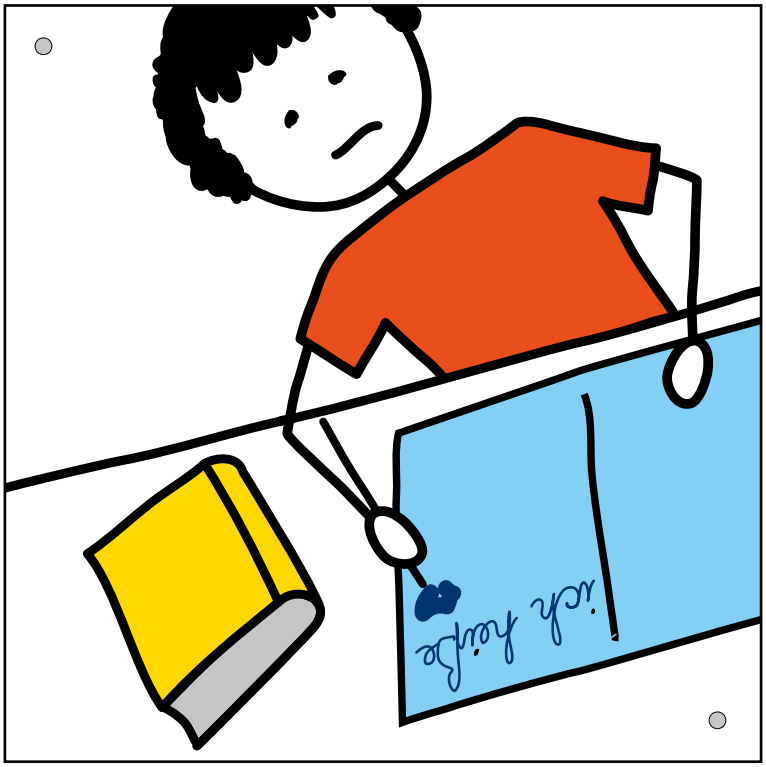
Wofür Bewegung gut ist:

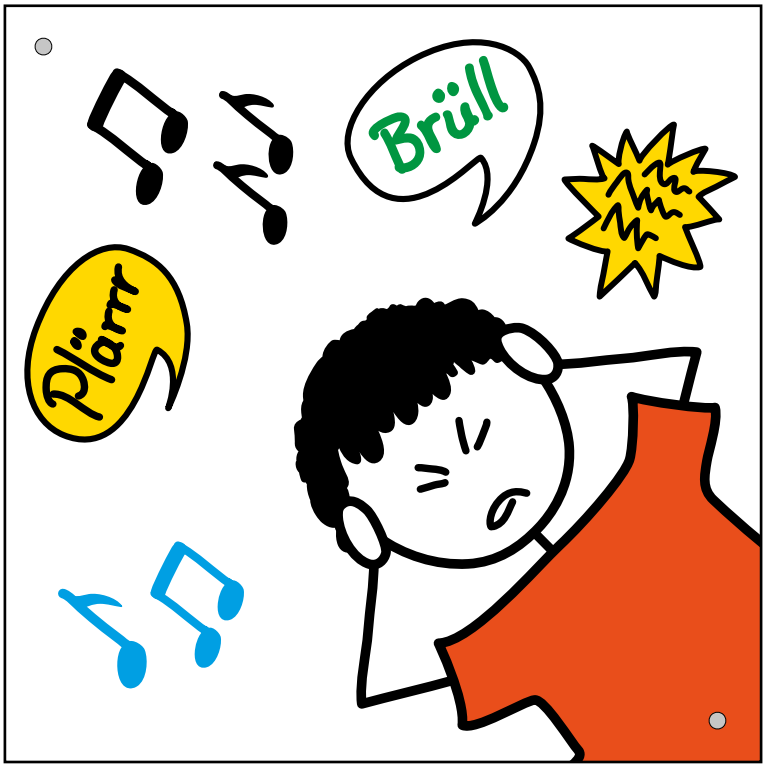
Bewegung macht dich **stark** und **fit**

Bewegung macht dich **schlau**, du kannst besser lernen

Bewegung macht, dass du dich **wohl-fühlst** (z.B. wenn du lange Sitzen musstest)

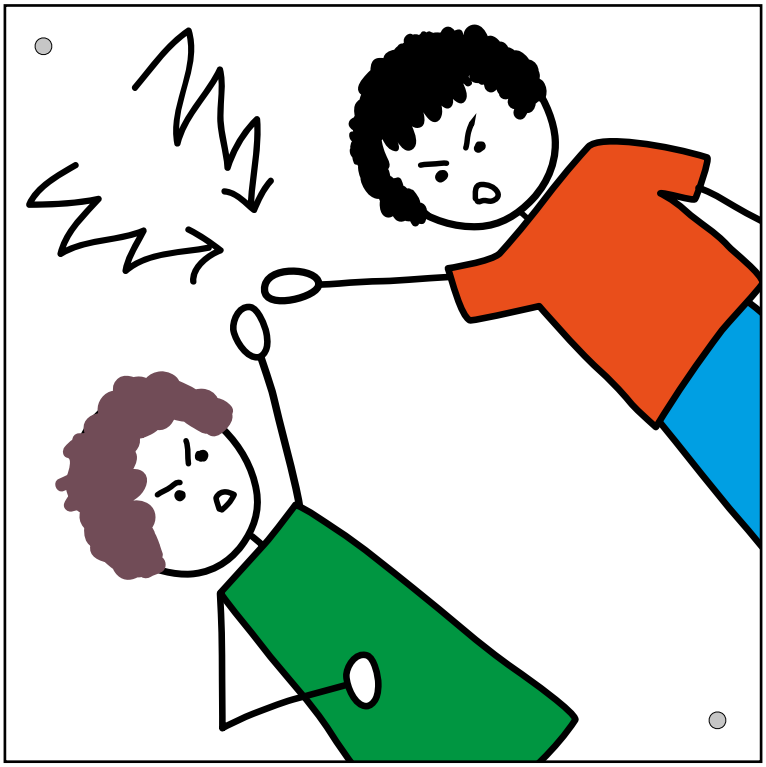
Karten „Anstrengung“





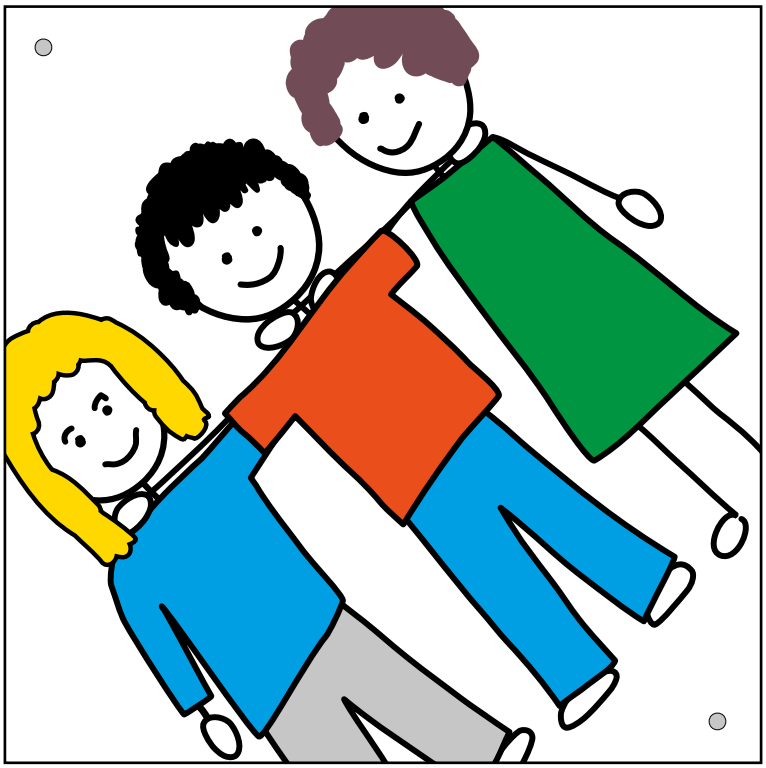
Karten „Anstrengung“

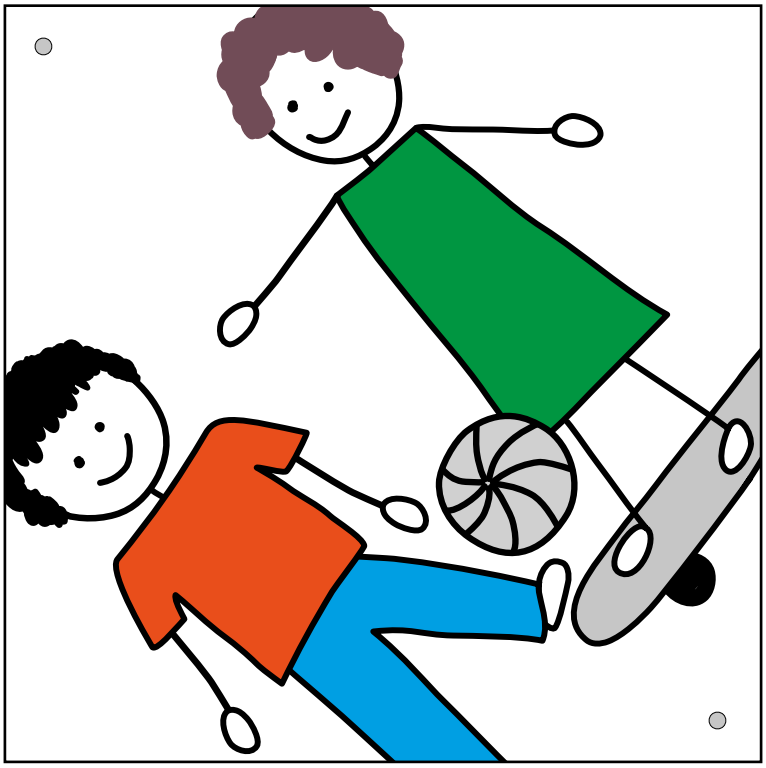
Karten „Anstrengung“



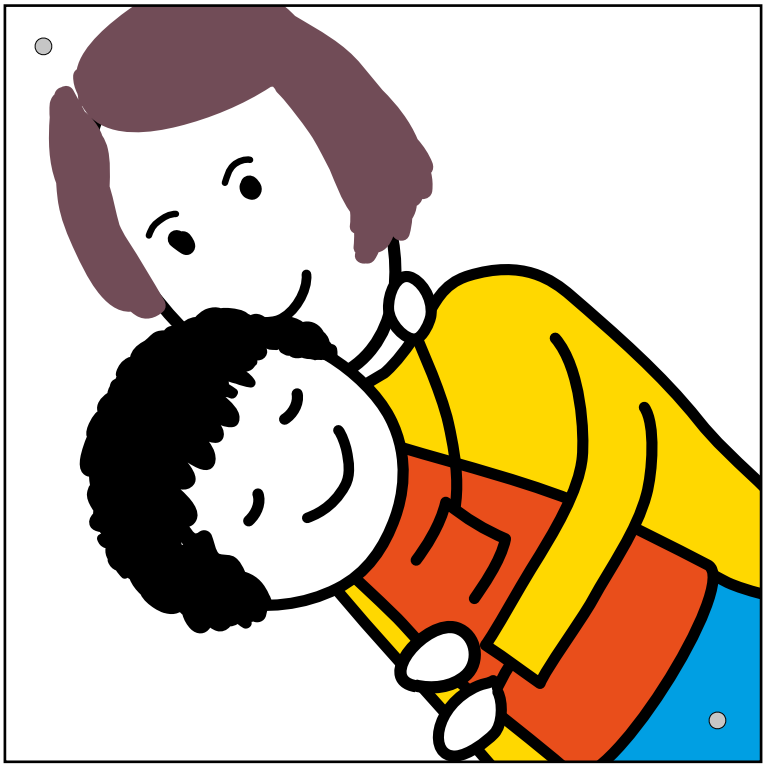
Karten „Anstrengung“

Karten „Entspannung“





Karten „Entspannung“



Karten „Entspannung“

Karten „Entspannung“

Zähneputzen ...

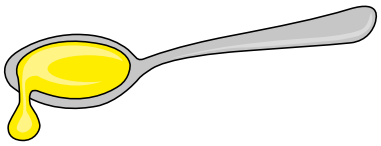
... **nach** dem Frühstück

... **vor** dem Schlafengehen

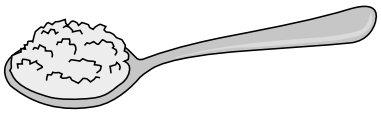
© Lorenz 2015

Rezept für Zahnpasta

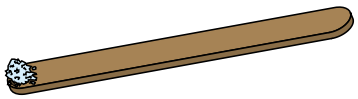
1 Teelöffel Glycerin



1 gehäufter Teelöffel Schlämmkreide



etwas Fluorid

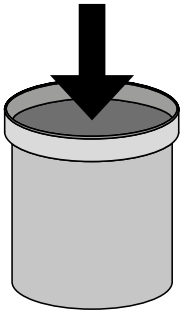


Wähle deine Geschmacksrichtung aus und bitte deine Lehrerin oder deinen Lehrer, dir 1 Tropfen Öl zu geben:

- Mandarine
- Zitrone
- Orange
- Pfefferminze

Fülle alle Zutaten in das Döschen.

- Glycerin
- Schlämmkreide
- Fluorid
- Öl



Rühre erst zum Schluss mit dem Spatel alles gründlich um.

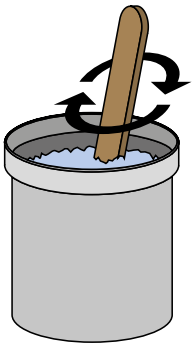


Bild „Kinderseite“

Foto: Karsten Meyer

Bild „Ampel“

Foto: Roland Gorecki, Dortmund-Agentur

Bild „Zebrastreifen“

Bild „Verkehrsinsel“

Foto: Roland Gorecki, Dortmund-Agentur

Bild „Straße überqueren“

Foto: Karsten Meyer

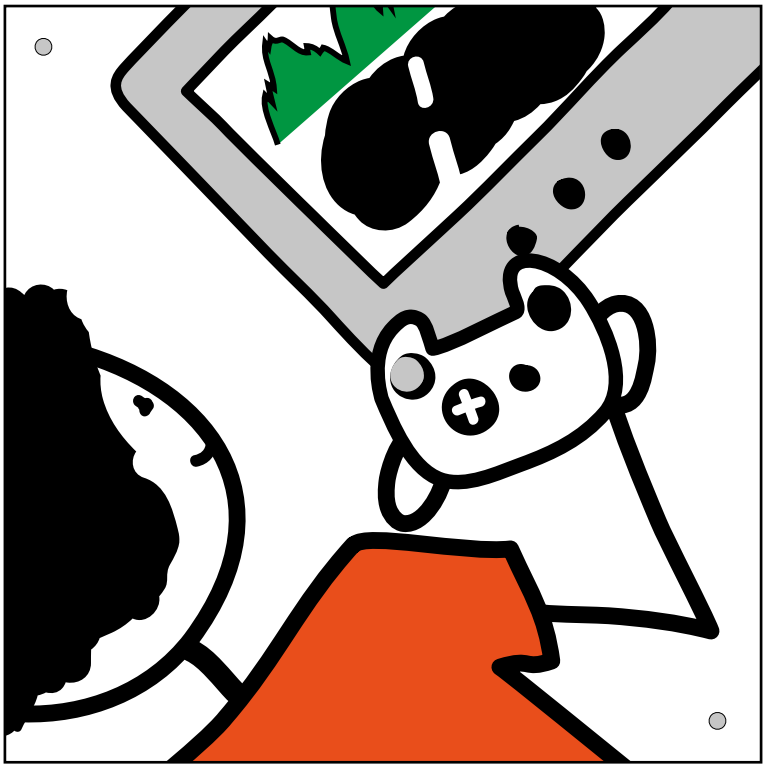
Bild „Straße zwischen parkenden Autos überqueren“

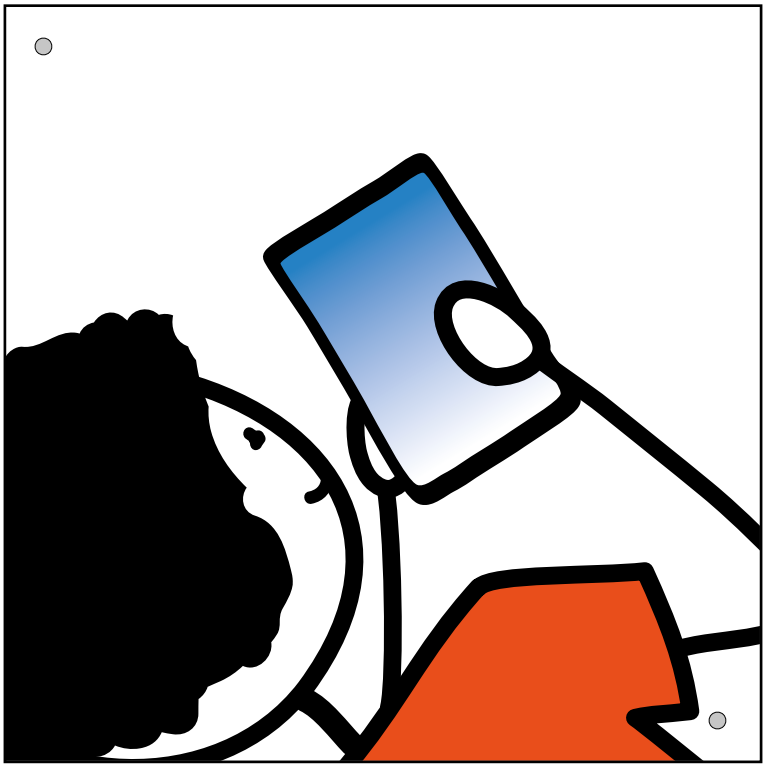
Foto: Karsten Meyer

Bild „Ein Freund auf der anderen Straßenseite ruft dich“

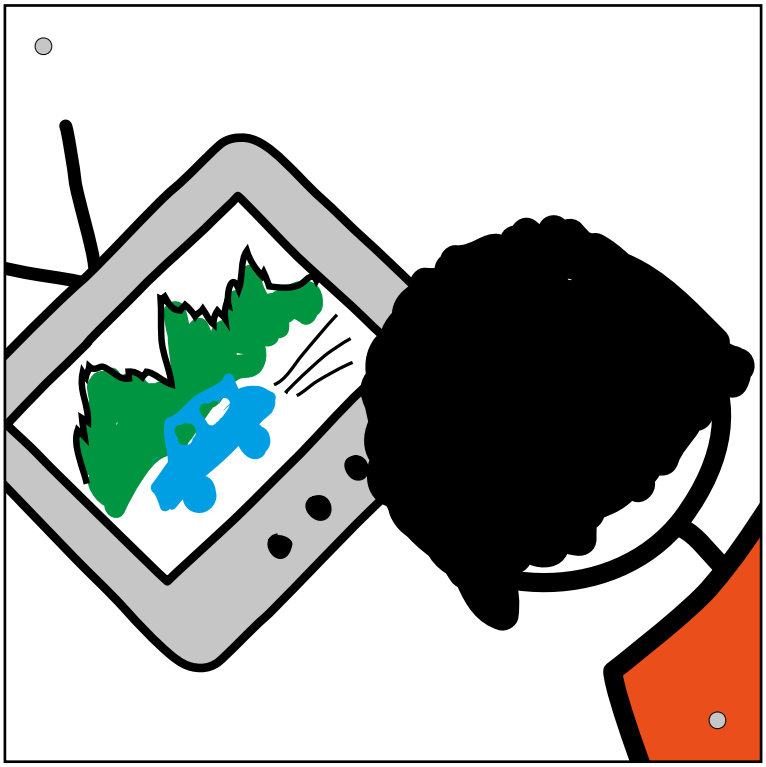
Foto: Karsten Meyer

Karten „Mediennutzung“

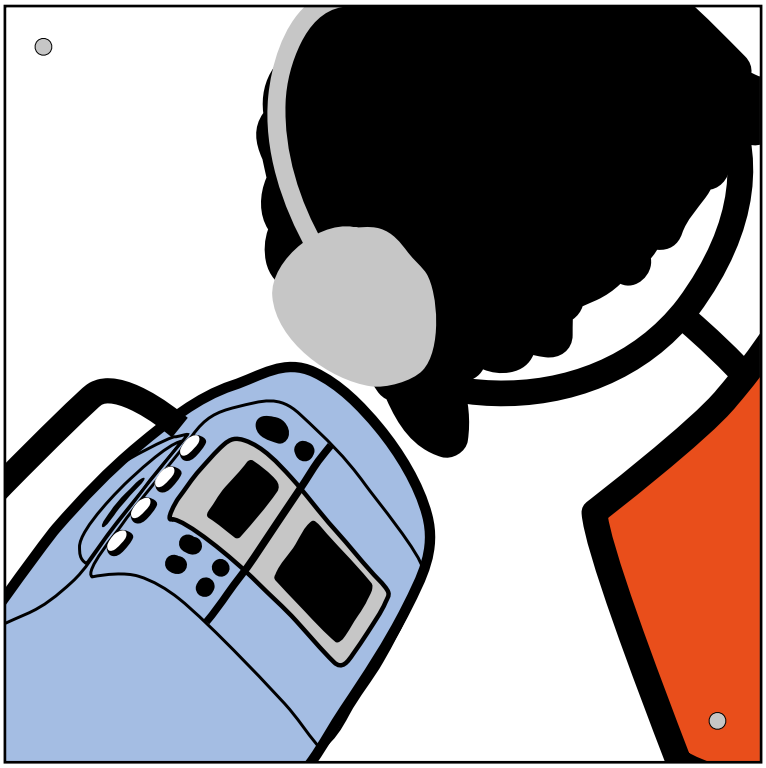




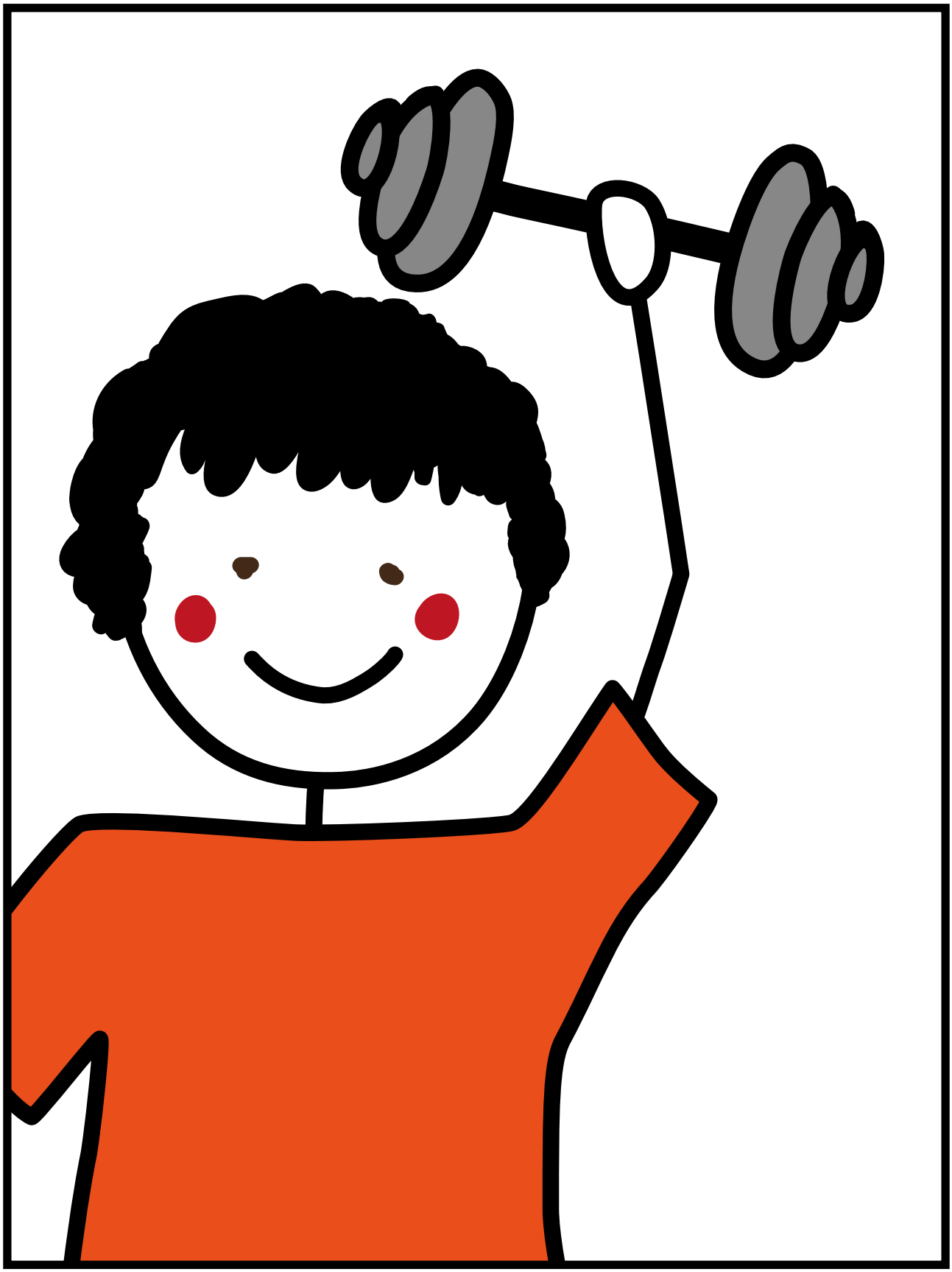
Karten „Mediennutzung“



Karten „Mediennutzung“



1x1
abc



Impressum
Herausgeber: Stadt Dortmund, Gesundheitsamt
Redaktion: Jennifer Beck, Susanne Fleck, Dr. Frank Renken (verantwortlich)
Illustrationen: Grafikbüro Fortmann/Rohleder, Denise Lorenz
Fotos: W. D. Blank (Titelfoto), Karsten Meyer (Kinder im Straßenverkehr), Roland Gorecki, Dortmund-Agentur (Verkehrssituation)
Gestaltung, Satz, Produktion und Druck: Dortmund-Agentur 01/2017