



gesund und munter

Heft 4: Bewegung und Entspannung



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Aulis Verlag Deubner



gesund und munter

Themenheft 4: Bewegung und Entspannung

Bewegung und Entspannung als Thema in der Schule

Themen der Gesundheit so früh wie möglich an die Kinder heranzubringen, ist ein Ziel der Themenheft-Reihe „gesund und munter“.

Die Materialien dieses Heftes sollen Lehrerinnen und Lehrer unterstützen schon Kinder der Grundschule an das Thema Bewegung – Entspannung heranzuführen.

Aus unterschiedlichen Blickwinkeln werden die beiden gar nicht so gegensätzlichen Themen beleuchtet. Die Materialseiten (M 1 – M 10) sind als Ideenbörse gedacht, um fachlich und emotional am Thema zu arbeiten.

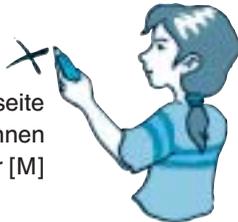
Inhalt

Das Thema „Bewegung und Entspannung“ im Unterricht [i]	3
Bewegung und Entspannung bei Schulkindern [i]	4
Knochen beweglich verbunden [M 1]	5
Woher kommt die Kraft? [M 2]	6
Modelle von Fuß und Wirbelsäule [M 3]	7
Bastelbogen Skelett [M 4a]	8
Bastelbogen Skelett [M 4b]	9
Verletzungen vermeiden [M 5]	10
Es geht um deine Wirbelsäule [M 6]	11
Mach mal eine Pause [M 7]	12
Herbstwald – Fantasiereise zur Entspannung [M 8]	13
Wunderwerk Hand [M 9]	14
Mit den Händen reden [M 10]	15

Bedeutung der Logos



Informationsseite für Lehrerinnen und Lehrer [i]



Materialseite für Schülerinnen und Schüler [M]



Hinweis: Die blauen (Lösungs-) Texte im Heft verschwinden beim Kopieren mit manueller Einstellung „wenig Farbe“.

Literatur

- [1] Abel, D. v., u. a.: Mein Körper – mein Leben. Das Beste, Stuttgart, 1986
- [2] BZgA: Aktionsbox 1 und Aktionsbox 3. Köln, o. J.
- [3] Freytag, K., Wisniewski, H.: Der Mensch. Aulis, Köln, 1999
- [4] Friebel, V. Weiße: Wolken Stille Reise. Ökotopia-Verlag, Münster, 1996
- [5] Scharf, K. H., Jungbauer, W.: Folienatlas Mensch und Gesundheit. Wort und Bild, Baierbrunn, 1996
- [6] Scharf, K. H. (Hrsg.): Natur und Mensch 5. Schroedel, Hannover, 1986
- [7] Zimmer, R.: Bewegungsförderung im Kindergarten: Kommentierte Medienübersicht. BZgA, Köln, 2002
- [M 8] Fantasiereise zum Entspannen von Monika Benz

Impressum

ISSN: 1612-5703

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln, Tel.: (02 21) 89 92-0, Fax: (02 21) 89 92-3 00, E-Mail: maslon@bzga.de

Redaktion: Dr. Karl-Heinz Scharf, Dr. Eveline Maslon

Verlag: Aulis Verlag Deubner GmbH & Co KG, Antwerpener Straße 6–12, 50672 Köln, Tel.: (02 21) 95 14 54-0, Fax: (02 21) 51 84 43, E-Mail: zeitschriften@aulis.de

Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung, Illustration:

Sybille Hübener
„gesund und munter“ erscheint zweimal jährlich als Beilage der Zeitschrift Sache–Wort–Zahl des Aulis Verlags Deubner GmbH & Co KG. Im Frühjahr 2004 erscheint Themenheft 5: Dem Leben auf der Spur.



Das Thema „Bewegung und Entspannung“ im Unterricht

Mediziner warnen: Bewegungsmangel ist bei Grundschulkindern weit verbreitet. Vielen fehlt die Möglichkeit sich auszutoben. Die Liste der Folgen ist lang: Haltungsschäden, Kreislaufbeschwerden, Muskelschwäche, Schlafprobleme, Verdauungsstörungen, Koordinationsprobleme und Konzentrationsschwäche. Sogar die Lernfähigkeit soll beeinträchtigt sein.

Selbst wenn ein Kind nicht alle Krankheiten auf einmal bekommt, wir sollten die Warnungen ernst nehmen und Ideen zur Prävention entwickeln. Die vorliegenden Materialien dienen dazu.

M 1 – Knochen beweglich verbunden – soll zeigen, dass ein doch recht steifes Gerüst aus nur in Grenzen elastischen Knochen nur durch Gelenke die Beweglichkeit erhält. Schwerpunkt ist die Erfahrung des eigenen Körpers (nicht das anatomische Detail). Die Kinder sollen zwei typische Gelenke (Scharnier- und Kugelgelenk) am eigenen Körper in ihrer unterschiedlichen Funktion erfahren. Ein Vergleich mit technischen Gelenklösungen bietet sich an. Die Kinder werden weitere Beispiele finden (z. B. Fotostativ und Anhängerkupplung für Kugelgelenk).

M 2 – Woher kommt die Kraft? – Hier geht es darum, dass bestimmte Muskeln für bestimmte Bewegungen gebraucht werden und gelegentlich gelockert werden müssen, nicht um den Muskelbau. Der Schwerpunkt soll in der Bewegungserziehung liegen. Alle Übungen lassen sich täglich, auch während kurzer Unterrichtspausen, durchführen, und sollten zum täglichen Bewegungsprogramm für die viel sitzenden Kinder gehören.

M 3 – Modelle von Fuß und Wirbelsäule – zeigt zwei bekannte Versuche, die an Modellen exemplarisch die Funktion der Wirbelsäule mit den elastischen Bandscheiben und den Bau des Fußes als „Brückenkonstruktion“ erläutern.

M 4a und M 4b – Bastelbogen Skelett – Er kann, auf dickeres (farbiges) Papier kopiert (und vielleicht auch noch vergrößert) werden. Mit sogenannten Musterbeutelklammern aus dem Schreibwarengeschäft können die Teile zu einem einfachen Skelett zusammengebaut werden. Das Modell gibt einen ersten Eindruck von der komplexen Vielfalt des Knochengerüsts. Auf die Rückseite einer Tapetenbahn geklebt, können die Knochen auch nach den Kenntnissen der Schüler beschriftet werden. Wichtig ist, dass immer der Bezug zum eigenen Körper hergestellt wird. Die meisten Knochen lassen sich ertasten.

M 5 – Verletzungen vermeiden – soll mit vier alltäglichen Verletzungen bekannt machen. Im Sinne einer frühzeitigen Prävention werden vier Bewegungssportarten, die Kinder häufig ausüben, mit ihrer typischen minimalen Schutzkleidung genannt. Es sollten sich Gespräche auch über die persönlichen Erfahrungen ergeben.

Fahrradfahren ohne Helm darf es nicht geben, auch wenn modische Gründe häufig dagegen sprechen.

M 6 – Es geht um deine Wirbelsäule – soll alltägliche Haltungprobleme der Kinder zur Sprache bringen. Es empfiehlt sich ein Test in der Klasse zu den Tragegewohnheiten und zum Gewicht der Schultaschen. Erklärend kann M 3 herangezogen werden.

M 7 – Mach mal eine Pause – zeigt drei kleine Lockerungsübungen, wie sie immer wieder auch während des Unterrichts gemacht werden können. Sie lockern die Nackenmuskulatur. Übung 3 streckt die Wirbelsäule.

M 8 – Herbstwald – Fantasiereise zur Entspannung – Als Texte für Fantasiereisen eignen sich nicht zu lange, bildhafte Texte, die auch einfach erfunden werden können. Als Beispiel dient hier die „Reise über einen Herbstwald“, der gedanklich erlebt werden soll. Wichtig ist, dass der Text ruhig und entspannt vorgelesen wird.

Die durch die Pünktchen angedeuteten Pausen sollen Sprech- und damit Fantasiepausen sein. Sie sind für eine Fantasiereise von zentraler Bedeutung und sollten nicht überlesen werden. Die Kinder können durchaus entspannt in der Bank sitzen bleiben und einfach den Kopf auf die Arme legen. Fantasiereisen eignen sich vor allem nach konzentrationsintensiven Unterrichtsphasen.

M 9 – Wunderwerk Hand – soll den Kindern das Bewegungswunder Hand näher bringen. Auf einfachste Weise lassen sich Untersuchungen daran durchführen. Wie bei Füßen (M 3), können auch hier Handabdrücke auf (der Rückseite) einer Tapetenbahn angefertigt werden, die Gemeinsamkeiten, aber auch die Individualität der Hände zeigen.

M 10 – Mit den Händen reden – soll zwei Aspekte herausarbeiten: einmal unsere Handbewegungen als allgemein verständliche Ausdrucksmöglichkeiten, auch über Sprachgrenzen hinweg, und die Bedeutung der Hände in der Gebärdensprache der Taubstummen. Es kann vielleicht auf diesem Weg Verständnis für diese Art der Behinderung gefördert werden.

Bewegung und Entspannung bei Schulkindern

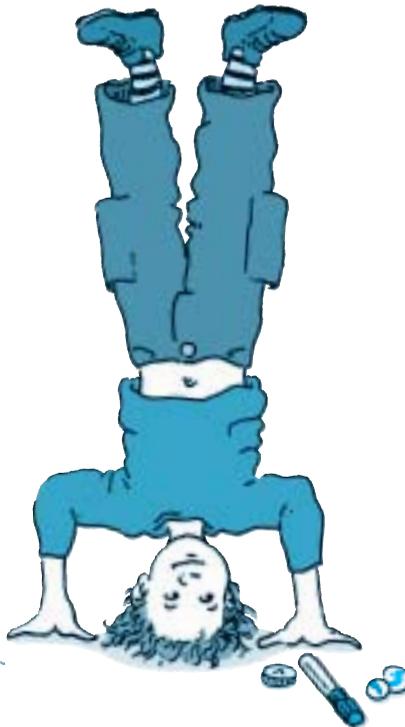


Unsere Kinder leiden immer häufiger unter mangelnder Bewegung. Jüngste Studien zeigen, dass jedes dritte Kind im Grundschulalter unter den Folgen des Bewegungsmangels leidet.

Die Zeitschrift für Sportmedizin meldete schon Ende 2000, dass 20 – 40 % der heutigen Kinder übergewichtig sind. 17 % der Grundschüler haben bereits Fettstoffwechselstörungen in Form von erhöhten Cholesterin- und Triglyceridwerten. 8 – 12 % der Kinder haben auch erhöhten Blutdruck. 40 – 60 % leiden an Haltungsschwächen, motorischen Defiziten, Koordinations- und Konzentrationsschwächen.

Alle diese Defizite kann natürlich Arbeitsmaterial wie das vorliegende alleine nicht verändern. Es können aber über unterschiedliche Sachthemen Gesprächsanlässe geschaffen werden, um wenigstens die individuellen Schwächen und schlechten Gewohnheiten zu erkennen und Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

Da der tägliche Unterricht einen beträchtlichen Anteil daran hat, dass die Kinder viel sitzen und sich wenig bewegen, sind einige Anregungen und Materialien dazu gedacht, Verspannungen in Körper und Kopf zu lösen und auch einfache Rückengymnastik in den täglichen Unterricht zu integrieren.



Eine weitere Absicht ist es, Haltungsschäden vorzubeugen. Die drei Aspekte Tragen der Schultasche auf dem Rücken, Richtiges Sitzen an der Schulbank und Rückenschonendes Aufheben von schweren Gegenständen sind alltägliche Gelegenheiten, Schäden an der Wirbelsäule vorzubeugen.

Der tägliche Unterricht sollte wenn möglich auch dazu genutzt werden, den Schülerinnen und Schülern die Folgen mangelnder Bewegung bewusst zu machen. Dazu können gemeinsam über mehrere Tage individuelle „Bewegungsprotokolle“ angefertigt werden. Das bedeutet, dass die Kinder ihre Tätigkeiten notieren. Dabei werden in 15-Minuten-Portionen v. a. Unterricht, Sitzen am Computer, an der Playstation oder vor dem Fernsehgerät, aber auch sportliche und Freizeitaktivitäten möglichst korrekt und ehrlich aufgeschrieben.

So kann dann durchaus herauskommen, dass sich – wie der Karlsruher Sportwissenschaftler Klaus Bös herausgefunden hat – Grundschüler täglich nur etwa eine Stunde wirklich bewegen. Er hält das, vermutlich mit Recht, für eine gesundheitspolitische Zeitbombe. Wissenschaftler prophezeien, dass die heutigen Kinder sehr viel früher als ihre Eltern gesundheitliche Probleme bekommen werden.

Sehr gutes Material zum Thema finden Sie im Internet in großer Zahl, allein unter dem Suchbegriffspaar „Bewegungsmangel“ und „Kinder“. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat zum Thema Bewegungsförderung im Kindergarten eine kommentierte Medienübersicht herausgegeben, in der eine Menge Material auch für die Grundschule enthalten ist.

In manchen Bundesländern haben sich in Zusammenarbeit mit Ärztekammern, Kassenärztlichen Vereinigungen, Gesundheitsämtern, Sportärzten und Sportvereinen Institutionen gegründet, um „Bewegung in Grundschulen“ zu bringen. Ein solcher Modellversuch (Fit für Pisa) beginnt demnächst in Göttingen und soll fünf Jahre laufen.

Dabei spielt sicher nicht nur eine zusätzliche Sportstunde innerhalb der Unterrichtszeit die Hauptrolle, sondern eine geistige Umstellung auf mehr Freude an Bewegung, auch in der Freizeit.

Machen Sie mit, diese Ideen weiterzuentwickeln und weiterzugeben, damit es nicht heißt: „Die Eltern joggen, die Kinder hocken“!



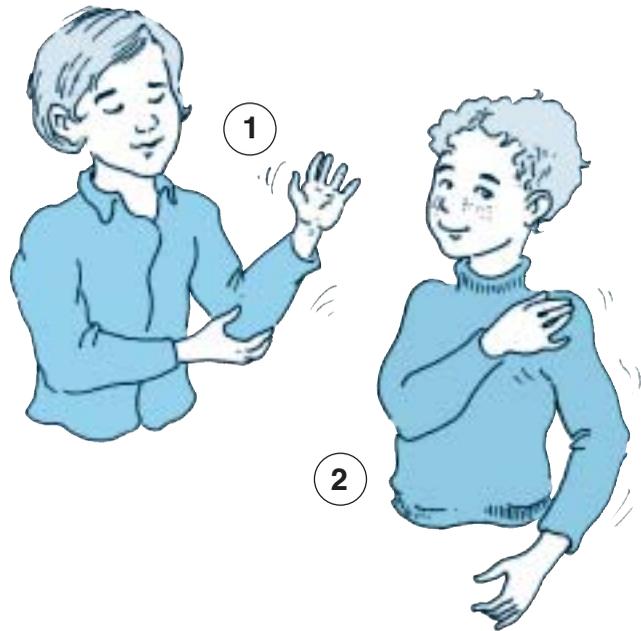


Knochen beweglich verbunden [M 1]

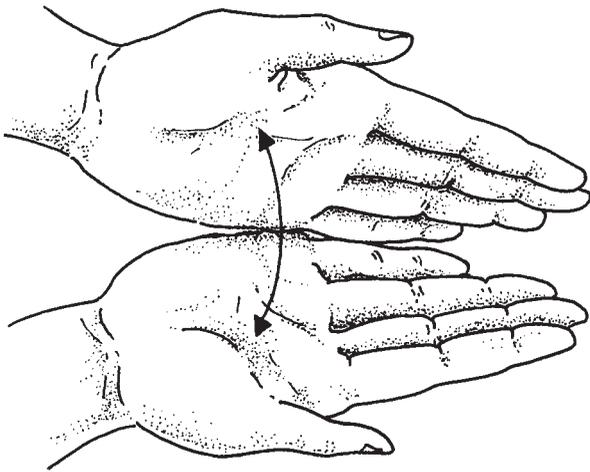
Unsere Beweglichkeit ist nur möglich durch die Gelenke.
Sie verbinden die steifen Knochen miteinander.

① Fühle mit der rechten Hand, wie du das linke Ellenbogengelenk bewegst.

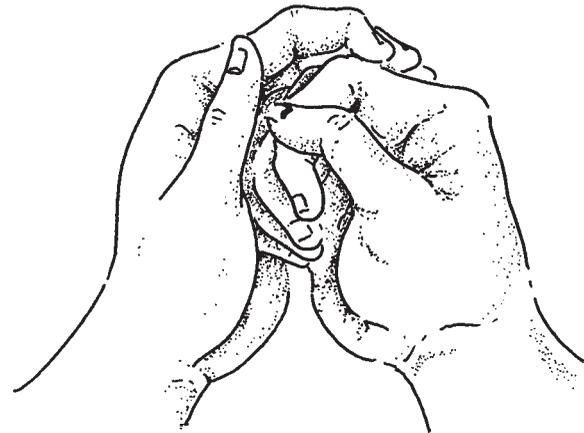
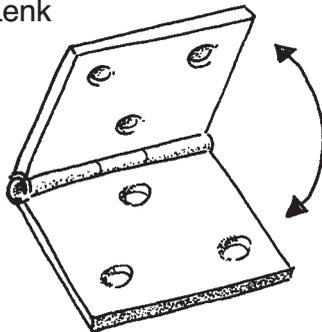
② Fühle mit der rechten Hand, wie du das linke Schultergelenk bewegst.



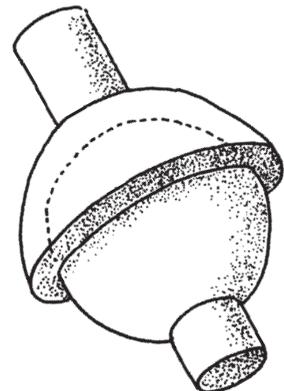
Zeige mit den Händen, wie die Gelenke bewegt werden können.



Das Ellenbogengelenk funktioniert wie ein Scharnier.



Das Schultergelenk funktioniert wie ein Kugelgelenk.

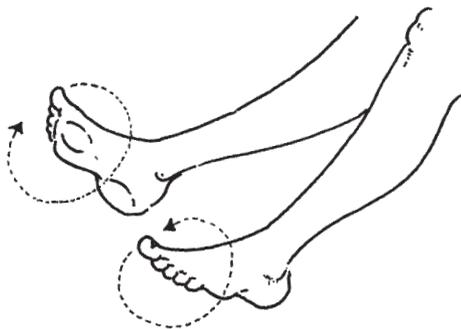


Woher kommt die Kraft? [M 2]



Stärkung des unteren Rückens

Hebe dich mit gestreckten Armen vom Stuhl und drücke den Rücken durch.



Stärkung der Fußmuskulatur

Strecke die Beine aus, ohne den Boden zu berühren. Zeichne mit den großen Zehen Kreise in die Luft.

Zu jeder Bewegung brauchen wir unsere Muskeln. Übungen zur Stärkung der Muskulatur könnt ihr auch im Klassenzimmer machen. Probiert es mal! Vergesst nicht, nach jeder Übung Lockerungsbewegungen zu machen!



Stärkung der Brustmuskeln

Lege die Hände vor der Brust zusammen und drücke die Handflächen fest aufeinander.

Stärkung der Rückenmuskulatur

Lege die Hände hinter den Kopf und strecke den Rücken kräftig durch.



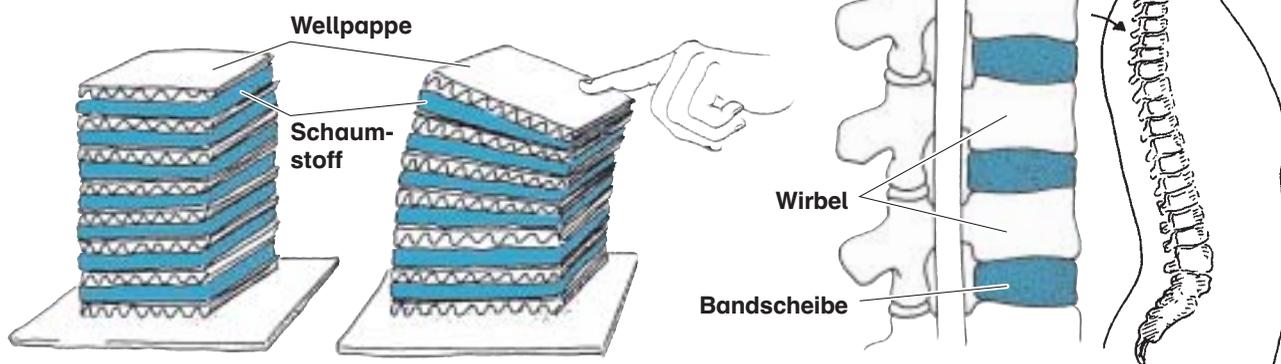
Stärkung der Armmuskeln

Stütze dich an der Wand ab. Führe die Stirn an die Wand und wieder zurück.



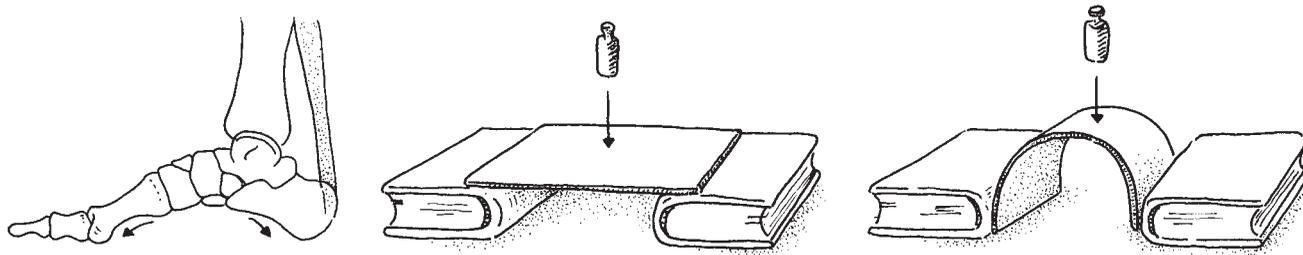
Modelle von Fuß und Wirbelsäule [M 3]

Manches von deinem Körper verstehst du besser, wenn du ein Modell bastelst. Zwei Beispiele siehst du unten. Beschreibe, was damit gezeigt werden soll.



Wellpappe = Wirbel; Schaumstoff = Bandscheibe.

Die Bandscheiben sind elastisch, die Knochen nicht.



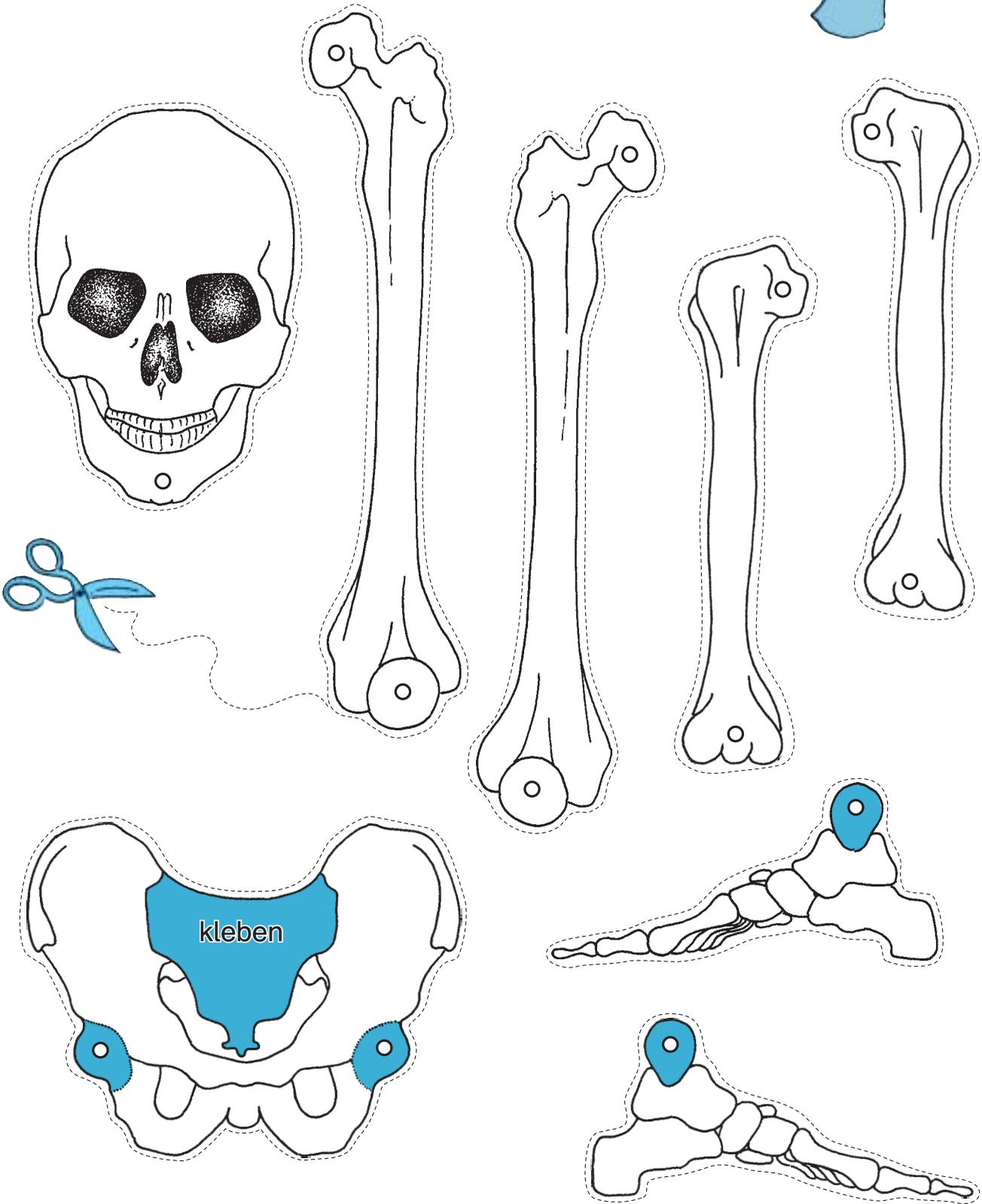
Der Fuß ist wie eine Brücke gebaut

und dadurch stabil und elastisch.

Übrigens: Macht doch Fußabdrücke von der ganzen Klasse auf Tapetenpapier. Einfach Fußsole mit Kreide oder Maler-Abtönfarbe einfärben und nicht zu fest auf die Tapete treten. Namen dazu, fertig.

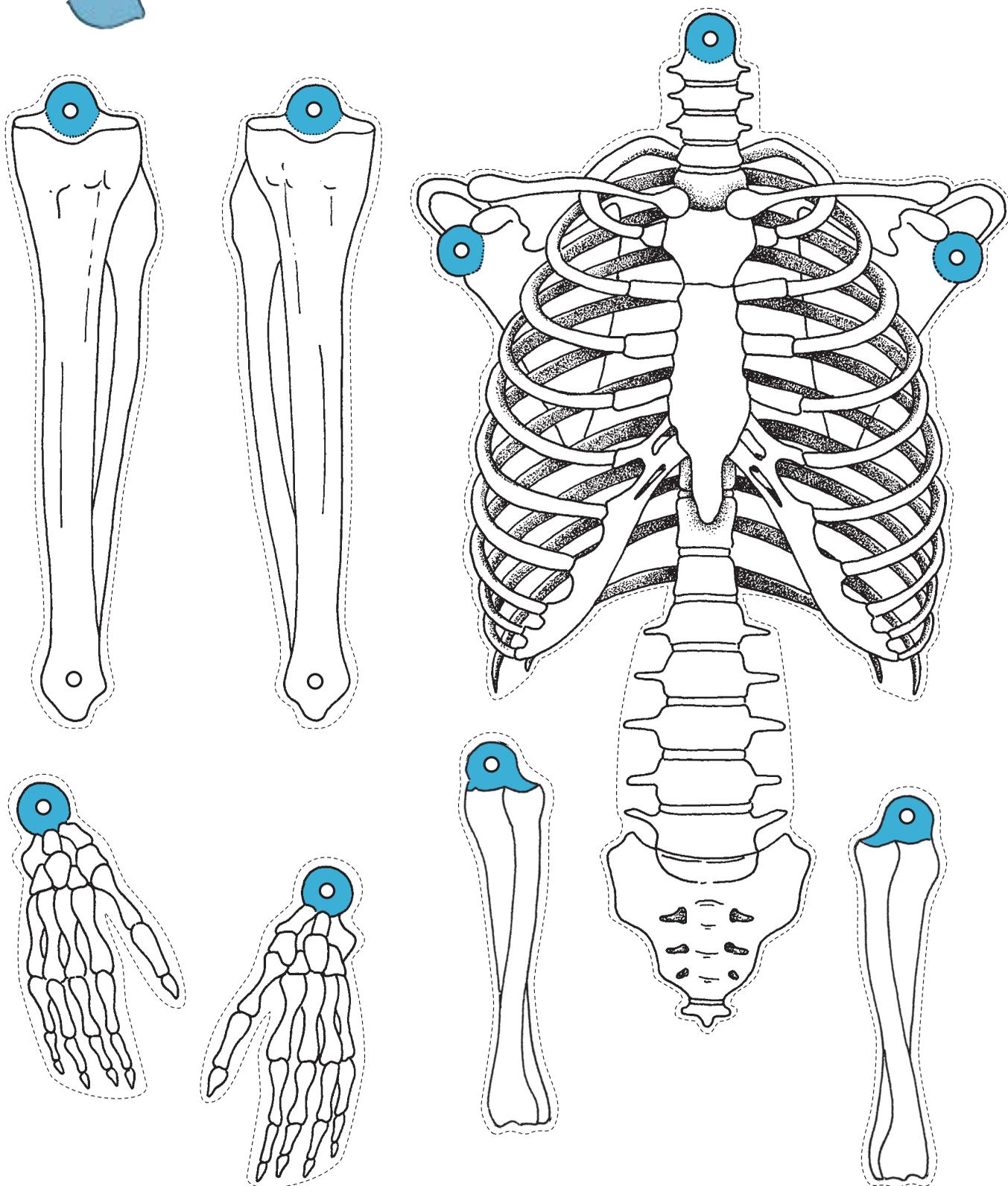


Bastelbogen Skelett [M 4a]





Bastelbogen Skelett [M 4b]



Verletzungen vermeiden [M 5]



Das kann alles passieren ...



... und so kannst du deinen Körper schützen. (Ordne zu!)

Zerrung

Wenn Muskeln überbeansprucht werden, können einzelne winzige Muskelfasern reißen.

Prellung

Durch Stöße oder Schläge werden Blutgefäße verletzt. Blut sickert ins Gewebe. Ein Bluterguss entsteht.

Verstauchung

Elastische Bänder, welche die Gelenke zusammenhalten, werden überdehnt.

Knochenbruch

Auch die harten und elastischen Knochen brechen durch harte Stöße oder einen Sturz.

1 Inlineskaten

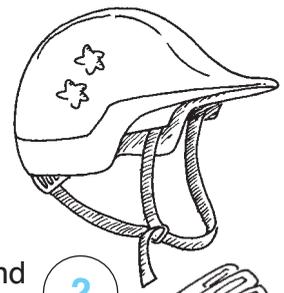
2 Radfahren, Biken

3 Handball spielen

4 Fußball spielen

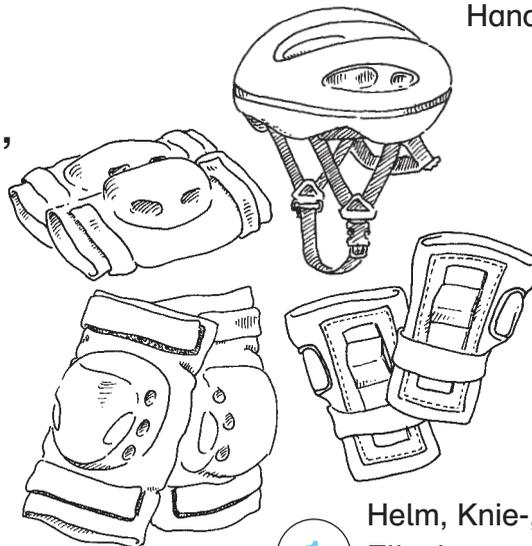


4 Schienbeinschutz



Helm und Handschuhe

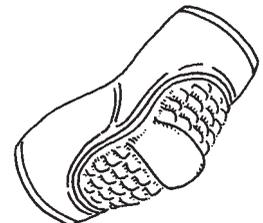
2



1 Helm, Knie-, Ellenbogen- und Handschutz

3

Ellenbogen-schutz





Es geht um deine Wirbelsäule [M 6]

Falsches Tragen, falsches Sitzen und falsches Heben belasten die Wirbelsäule. Beschreibe, was die Kinder falsch machen und wie du es besser machst!
Kreuze an, wo es richtig gemacht wird! Schreibe auf, was richtig ist! (Lösungen blau)

Heben soll man nur
mit durchgestrecktem
Rücken.



Aufrechtes Sitzen
entlastet die Wirbelsäule.



Schultasche auf dem Rücken
belastet die Wirbelsäule gleichmäßig.



Mach mal eine Pause [M 7]

Lockerungsübungen für den Unterricht und für zu Hause



Sie bringen Entspannung, wenn man lange sitzen muss.

Ziehe abwechselnd die rechte und die linke Schulter nach oben und lasse sie dann ganz entspannt fallen.



Ziehe beide Schultern gleichzeitig nach oben und lasse sie dann ganz entspannt fallen.

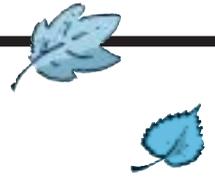
Ziehe mit dem rechten Arm den gebeugten linken Arm am Ellenbogen hinter den Kopf, als wolltest du dich tief am Rücken kratzen. Dann den Arm wechseln.





Herbstwald [M 8]

Fantasiereise zur Entspannung



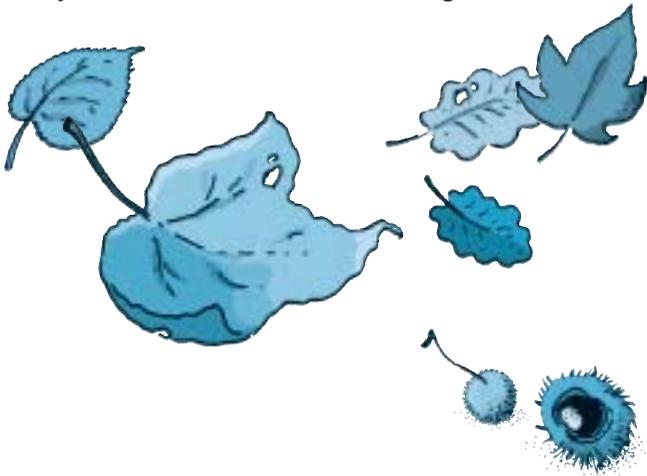
Stell dir vor, du liegst auf einem fliegenden Teppich. Er ist nicht groß, aber sehr kuschelig. Du bist warm angezogen, denn es ist schon herbstlich kühl. Der Himmel hat ein ganz kräftiges Blau. Im Moment scheint die Herbstsonne noch. Du spürst ihre Wärme auf deinem Rücken. Es ist windstill ...

Du fliegst direkt auf einen Wald zu. Die Felder vor dem Wald sind längst abgeerntet, du siehst nur noch die braune Erde ...

Der Wald aber, der sich wie ein Teppich vor dir ausbreitet, zeigt sich ganz herbstlich bunt. Die Blätter sind gelb, rot, braun gefärbt, mit allen Zwischentönen ... Ein leichter Windstoß bläst Blätter von den Bäumen.

Sie tanzen in der Luft, einige fallen sogar auf deinen fliegenden Teppich ...

Dein Weg führt dich weiter zu einer kleinen Waldlichtung. Du hörst es plätschern – ein Geräusch, das immer lauter wird, je näher du der Waldlichtung kommst ...



Ein Bach kommt hier aus dem Wald, fließt über Stock und Stein und verschwindet wieder im Wald. Du spürst die Kraft und die Bewegung im Rauschen des Waldbachs ...

Und was ist das? Ein kleiner brauner Fleck, der sich bewegt. Ist es ein Reh?

Es könnte aber auch ein Fuchs sein ...

Du fliegst etwas näher hin, der braune Fleck erschrickt und flieht in den Wald.

Es war ein junges Reh, das seinen Durst am Bach gestillt hat.

Überall liegen die Blätter auf der Wiese der Waldlichtung – wie ein bunter Teppich. Du spürst die Ruhe der Waldlichtung ...

Der würzige Duft des Herbstlaubs liegt in der Luft, er strömt dir in die Nase. Du atmest tief ein ...

Du fliegst mit deinem Teppich wieder höher, damit du nicht an den Baumwipfeln hängen bleibst.

Die Sonne verschwindet allmählich, ein kühlerer Wind kommt auf.

Du fliegst zurück und fühlst dich ganz ruhig und entspannt.



Wunderwerk Hand [M 9]

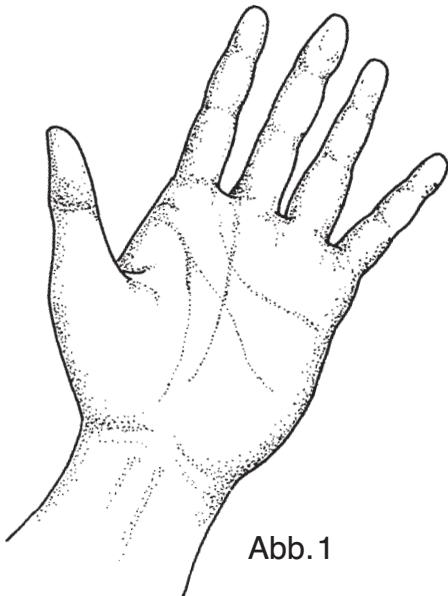


Abb. 1

Die Hand ist ein Wunderwerk an Beweglichkeit, dazu feinfühlig oder kräftig.

Spreize die Finger so weit es geht. Zeichne die Umrissse auf ein Blatt Papier. Betrachte deine Handinnenfläche. Zeichne in deine Abbildung die wichtigsten Linien ein. Vergleiche mit deinen Nachbarn.

Wie viele Fingergelenke zählst du an deiner Hand?

14

Beuge und strecke die Finger.
Wo sitzen die Muskeln dazu?

Im Unterarm

Ein Finger ist besonders gut beweglich.
Welcher?

Der Daumen

Wo sitzen die Muskeln zu diesem Finger?

Im Ballen der Hand

Wodurch wird die Muskelbewegung auf die Finger übertragen? (Abb. 2 hilft dir.)

Durch die Sehnen

Wenn du ein kleines Papierkügelchen vom Boden aufhebst sind immer zwei Finger beteiligt. Welche?

Der Daumen und der Zeigefinger

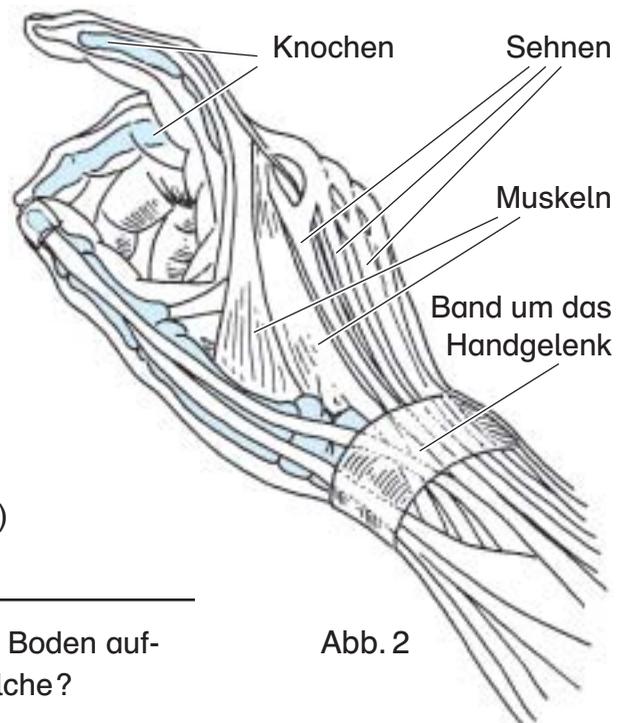


Abb. 2



Färbe die Kuppe deines Zeigefingers auf einem Stempelkissen leicht ein und mache einen Abdruck in das Kästchen. Vergleiche mit deinen Nachbarn.



Mit den Händen reden [M 10]

Man kann sogar Gefühle ausdrücken

Was wollen die Kinder auf den rechts stehenden Bildern ausdrücken?
Nenne und zeige weitere Beispiele!



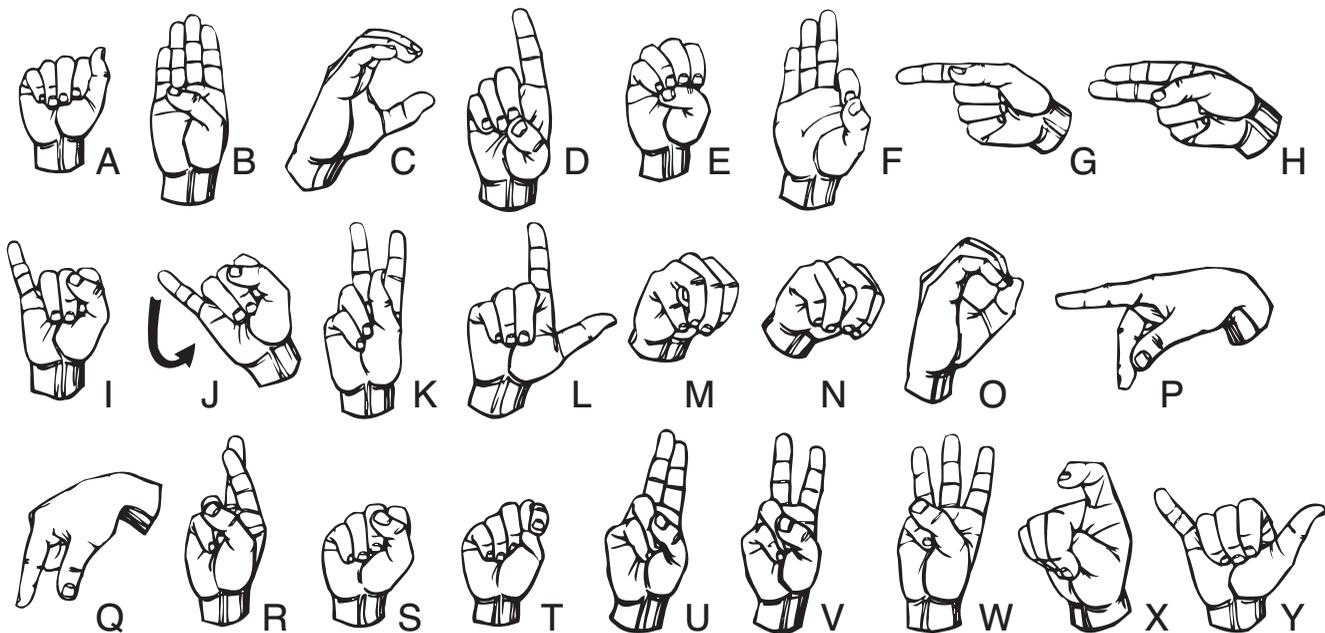
Trauer

Wut



Abschied

Taubstumme haben ein Fingeralphabet als Gebärdensprache.



Wie heißt das Mädchen, das dir folgende Zeichen gibt?



Z



Barbara

Zeige auch deinen Namen.

