

gesund und munter

Nr. 36/2021



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Entspannung im Alltag



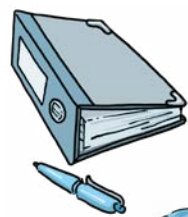
gesund und munter

Nr. 36/2021
Entspannung im Alltag

„Entspannung im Alltag“ als Thema im Unterricht

Das alltägliche Leben von Grundschulkindern heute ist vielfach stark durchorganisiert, nicht jedes Kind kommt mit den schulischen Anforderungen gleich gut zurecht. Auch das gemeinsame Lernen und Zusammensein mit Freundinnen und Freunden führen manchmal zu Situationen, in denen sich Kinder unwohl fühlen. Zwar lässt sich ein anstrengender Alltag in der heutigen Zeit kaum vermeiden, aber Kinder können lernen, persönliche Belastungsfaktoren zu erkennen und ihren anstrengenden Alltag durch entspannende Aktivitäten zu kompensieren.

Bedeutung der Symbole



Informationsseite
für Lehrerinnen
und Lehrer



Materialseite [M]
für Schülerinnen und Schüler

Inhalt

„Entspannung im Alltag“ im Unterricht, Kurzübersicht über die Materialien und ihre Ziele	3
Wenn mir manchmal alles zu viel wird [M1]	5
Mein Alltag [M2]	6
Rollenspielkarten zu Belastungssituationen 1 + 2 [M 3.1–M 3.2].....	7
Für die Hosentasche: Tipps zur Entspannung [M 4]	9
Entspannungsübungen 1–8 [M 5.1–M 5.8]	10
Belastungen besser vorbeugen 1–4 [M 6.1–M 6.4]	14

Literatur und Internetseiten

Arnold Lohaus: Stressbewältigungstraining für Kinder im Grundschulalter Online unter: https://www.akademie-hofgeismar.de/Vortraege/Neu%20ab%202010/10144_Ausgeglichen_und_entspannt/Hofgeismar-Fo-lien.pdf.

Spielerische Anti-Stress-Strategien. Online unter: www.eltern.de/schulkind/grundschule/Schulstress-abbauen.html.

50 tolle Entspannungsideen für Kinder. Kartenset. (Moses 2017)

16 Yoga-Karten Tiere. (Betzold 2006)

Impressum

ISSN: 1612-5703

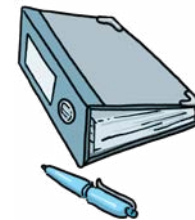
Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Maarweg 149–161, 50825 Köln, Tel. (02 21) 89 92-0, Fax (02 21) 89 92-3 00, E-Mail: schule@bzga.de

Autorin: Dr. Petra Druschky, Wandlitz
Redaktion: Christine Mildner, Hamburg; Christoph Witzky (v. i. S. d. P.), BZgA

Verlag: Friedrich Verlag GmbH, Luisenstraße 9, 30159 Hannover, Tel. (05 11) 4 00 04-0, Fax -170, E-Mail: info@friedrich-verlag.de
Alle Rechte vorbehalten.

Druck: D+L Printpartner GmbH, Schlavenhorst 10, 46395 Bocholt
Gestaltung, Illustration: Atelier am Kirschgarten, Sybille Hübener, Köln
Titelbild: Sybille Hübener, Köln
Titelfoto: © Chalabala/stock.adobe.com

„gesund und munter“ erscheint zweimal jährlich. Ein Teil dieser Auflage liegt verschiedenen Grundschulzeitschriften des Friedrich Verlags bei.



„Entspannung im Alltag“ im Unterricht

Grundschul Kinder erleben ihren Alltag längst nicht mehr so unbeschwert, wie wir Erwachsene uns dies für sie wünschen und erhoffen. Ihr Schultag ist durchorganisiert und birgt für viele zu wenig Zeit, um ihre Freizeit selbstbestimmt zu gestalten oder sich zu entspannen. In der Schule wird viel von ihnen verlangt, und nicht jedes Kind kommt mit den Ansprüchen und der Fülle der Aufgaben gleich gut zurecht. Auch führen das Zusammensein mit anderen Kindern und das gemeinsame Lernen nicht selten zu Situationen, die Kinder belasten und in denen sie sich unwohl fühlen. Dazu gehören z. B. Lärm bei der Gruppenarbeit oder generell im Unterricht, Streit mit anderen Kindern oder gar Mobbing oder auch Situationen, die z. B. bei einer Pandemie entstehen können und somit den Alltag der Kinder, aber auch ihrer Eltern, Geschwister, Verwandten, Bekannten, Freundinnen und Freunde, Lehrerinnen und Lehrer verändern. Für all das brauchen Kinder konstruktive Lösungsmöglichkeiten und Bewältigungsstrategien.

Studien zufolge nimmt ein Viertel der Zweit- und Drittklässler die Schule besonders oft als belastend wahr. Zu den häufigsten Belastungsfaktoren zählen Hausaufgaben und Tests, aber auch Ärger und Streit unter den Kindern sowie Probleme in der Familie. Die Studien zeigen auch: Mädchen fühlen sich häufiger belastet als Jungen. Fakt ist: Belastende Situationen im Alltag werden sich in der heutigen schnelllebigen, digitalisierten und leistungsorientierten Zeit – selbst bei bestem Willen aller Beteiligten – kaum vermeiden lassen. Doch Kinder können lernen, persönliche Belastungsfaktoren zu erkennen und damit besser umzugehen, indem sie u. a. Entspannungstechniken anwenden. Es geht somit darum, dass die Kinder lernen, ihren Alltag entspannter zu meistern. Für den Sachunterricht ergeben sich bei diesem Thema mindestens diese Ziele:

- Die Kinder erkunden ihr eigenes Belastungsempfinden und werden sich der Auslöser von Belastungen und deren Folgen bewusst.
- Sie lernen Möglichkeiten der Prävention und des Umgangs mit Belastungssituationen in der Schule und im Freundeskreis kennen und üben Entspannungstechniken und Bewältigungsstrategien.

Diese Ziele lassen sich auch in einer Projektwoche verwirklichen, z. B. in Kooperation mit anderen Lernbereichen wie Kunst (freies Gestalten, Materialien bearbeiten), Musik (Entspannungsmusik hören, eigene Klangbilder mit selbst gebastelten Instrumenten erzeugen) und Sport (Yogaübungen auf der Gymnastikmatte, sich in Spielsituationen verausgaben). Wo an Schulen vorhanden, können Kinder auch einen speziellen Raum zum Entspannen/ Meditieren oder Toben nutzen. Darüber hinaus können

Lehrkräfte, wenn sie spüren, dass Kindern im Unterricht etwas „zu viel“ wird, kurze Entspannungsphasen einbauen, z. B. Stilleübungen in Verbindung mit Atemtechniken, Entspannungsmusik, einfache gymnastische Übungen wie Strecken und Dehnen, wenn vorher eingeübt, oder auch Übungen der progressiven Muskelentspannung. Ein solches Vorgehen sollte vom ersten Schultag an praktiziert werden, damit die Kinder frühzeitig den Nutzen für den eigenen Körper erleben.

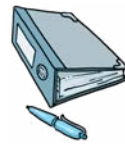
Falls bei einzelnen Kindern bereits häufiger Symptome (zu) starker Belastung beobachtet wurden oder sie selbst davon berichten, kann ein Gespräch der Lehrkraft mit den Eltern des betreffenden Kindes ratsam sein, um gemeinsam Maßnahmen zur Gesundheitsförderung auszuloten.

Wenn mir manchmal alles zu viel wird [M1]

Als Auftakt in die Unterrichtsreihe bietet sich ein Gespräch im Sitzkreis an, in dem die Lehrkraft fragt: „Was macht euren Alltag anstrengend?“ Entwickelt sich das Gespräch nur zögerlich, kann sie durch Impulse unterstützen. Zum Beispiel erinnert sie an einen Test, vor dem die Kinder „Bammel“ hatten, oder daran, wie sich Kinder fühlen, wenn es ans Hausaufgabenmachen geht, aber auch an Situationen, in denen es Streit unter den Kindern gab. Diese sollen nicht nur solche sie belastende Situationen benennen, sondern auch beschreiben, wie sie sich dabei gefühlt haben. Dies führt zu den Aufgaben in Material 1: An dem dargestellten Kind markieren die Kinder die Körperregionen, in denen sich das Unwohlsein bei ihnen besonders zeigt, z. B. am/im Kopf, im Bauch, am Rücken. Außerdem sollen sie ihr Unwohlsein genauer beschreiben. Beispiele sind: „... habe Grummeln im Bauch, möchte mir die Ohren zuhalten, kann nicht schlafen, werde wütend, habe Kopfschmerzen, mir kommen schnell die Tränen, möchte allein sein, mag kein Frühstück essen.“

Mein Alltag [M2]

Um sich das persönliche Belastungsempfinden und -erleben bewusster zu machen, führen die Kinder in der darauffolgenden Woche ein Protokoll, in dem sie täglich Situationen erfassen, in denen es für sie ziemlich anstrengend war bzw. sie sich nicht wohlfühlt haben (ausgenommen gesundheitliche Probleme wie Erkältung, Verletzung u. Ä.). Sie beschreiben zudem, wie es ihnen dabei ging. Diese Protokolle können anonym geführt werden. Die Kinder sollen nur dann etwas aufschreiben, wenn sie sich (zu) stark belastet fühlen, was von Kind zu Kind unterschiedlich sein wird. Sicher ist es sinnvoll, dass die Lehrkraft die Kinder an diese Aufgabe, die über mehrere Tage geht, hin und wieder erinnert. Wichtig ist, dass die Ergebnisse anhand der Protokolle am Ende



„Entspannung im Alltag“
im Unterricht

der Woche auf einer verallgemeinernden Ebene besprochen werden, ohne die Kinder mit konkreten Belastungssituationen namentlich in Verbindung zu bringen: Welche Situationen waren für viele Kinder recht anstrengend? In welchen Situationen fühlten sich einzelne Kinder besonders belastet? Möchten die Kinder in Zukunft mit solchen Situationen anders umgehen? Damit führt die Lehrkraft die Kinder zur Einsicht, dass man seinen Alltag auch entspannter meistern kann und dass es dafür Entspannungsübungen gibt. Sollten einzelne Kinder solche Techniken bereits kennen und anwenden, ist dies ein guter Anknüpfungspunkt für die Rollenspiele in Material 3.

Rollenspielkarten zu Belastungssituationen [M 3.1 – M 3.2]

Oft ist Kindern nicht bewusst, dass ihr Unwohlsein eine Folge einer vorangegangenen Belastungssituation ist. In Rollenspielen können Kinder dies besser erkennen und erfahren, welche Lösungsmöglichkeiten andere bereits für sich gefunden haben. Je zwei Rollenkarten gehören zu einem Spiel und haben die gleiche Nummer. Sie enthalten kurze Instruktionen zur jeweiligen Rolle, geben aber keine Lösung vor. Das Spiel an sich imaginieren die Kinder selbst, indem sie währenddessen laut sprechen, was sie gerade machen, denken und wie sie die Situation im Interesse aller Beteiligten lösen. Sie sollen nicht wissen, was auf der Karte ihres Partners steht. Kinder, die nicht im Spiel aktiv sind, beobachten die Szenen nach vorgegebenen Aspekten, z. B.: „Wäre diese Situation für dich auch belastend gewesen?“, „Was sagst du zur Lösung von xy?“, „Welche anderen Lösungsmöglichkeiten findet ihr noch?“

Manchmal kann es angebracht sein, die Rollen zu tauschen, um den Kindern einen Perspektivwechsel zu ermöglichen. Dies kann dafür sensibilisieren, dass es zu Belastungssituationen kommen kann, wenn man nur die eigenen Interessen im Blick hat.

Erfahrungsgemäß liegt das Interesse der Kinder vor allem auf den Rollenspielen, nicht aber an der Auswertung. Deshalb sollte diese möglichst kurz gehalten werden. Es ist davon auszugehen, dass die Rollenspiele selbst den Kindern bereits Lerngewinn bringen.

Die Karten können vorab laminiert werden, sodass ihre Haltbarkeit erhöht wird.

Für die Hosentasche: Tipps zur Entspannung [M 4]

Das Leporello enthält in Wort und Bild Entspannungstipps für eine erste schnelle Hilfe in Belastungssituationen. Sie sollten bei Bedarf auch im Unterricht genutzt werden dürfen.

Das Material ist für jedes Kind zu kopieren. Die Kinder schneiden das Leporello nach der Anweisung auf dem Material auseinander, kleben die Streifen aneinander und falten sie wie eine Ziehharmonika.

Die Tipps sollten gemeinsam besprochen und ausprobiert werden. Bewusst wurden Seiten freigelassen, die die Kinder entsprechend ihrer eigenen Erfahrungen gestalten

können: Was hilft dem Kind/anderen Kindern am besten in solchen Situationen? Wer mag, kann das Leporello später in einer leeren Streichholzschachtel in der Hosentasche jederzeit griffbereit aufbewahren.

Entspannungsübungen [M 5.1 – 5.8]

Diese Art an Übungen geben Kindern die Möglichkeit, sich in ihrer Freizeit vom anstrengenden Alltag zu erholen. Das Einüben sollte unter Anleitung in der Gruppe erfolgen, z. B. während des Sportunterrichts. Die Übungen sollen langsam ausgeführt werden und dürfen nicht schmerzhaft sein. Am Anfang sind Korrekturen durch die Lehrkraft sinnvoll, damit sich keine fehlerhaften Abläufe einschleichen. Jede Übung kann bis zu dreimal wiederholt werden. Ob den Übungen Tiernamen gegeben werden, wie das häufig beim Kinder-Yoga geschieht, bleibt der Lehrkraft überlassen. Oder die Kinder denken sich selbst Namen aus. Wichtig ist bei allen Übungen das begleitende und rhythmisierende langsame Ein- und Ausatmen. Kinder müssen erst einmal lernen, ihrem Atem nachzuspüren.

Das Anleitungsheft kann zur späteren Anschauung dienen. Dafür ist M5 in der notwendigen Anzahl auf je zwei Blätter zu kopieren (mit Vorder- und Rückseite), auseinanderzuschneiden, aufeinanderzulegen und am linken Rand zu heften. Nicht jedes Kind wird ein solches Heft benötigen, weil es sich die Übungen sofort einprägt. Die Reihenfolge der Seiten ist zweitrangig. Nur die erste Übung sollte am Anfang und am Ende einer Übungseinheit liegen. Da die letzten drei Übungen komplexer sind, sollten sie erst zum Schluss eingeübt werden.

Belastungen besser vorbeugen [M 6.1 – M 6.4]

Die ausgewählten Beispiele zählen zu den von Kindern am häufigsten genannten Belastungssituationen. Lernen sie frühzeitig, hier präventiv zu handeln, können sie wichtige „Bausteine“ ihres Alltags entspannter und gelassener bewältigen. Die vier Karteikarten sind so angelegt, dass sie sowohl Tipps für die Prävention in entsprechenden Belastungssituationen geben als auch – werden sie kopiert – z. T. auf der Vor- und auf der Rückseite Platz lassen, um eigene gute Erfahrungen zu ergänzen.

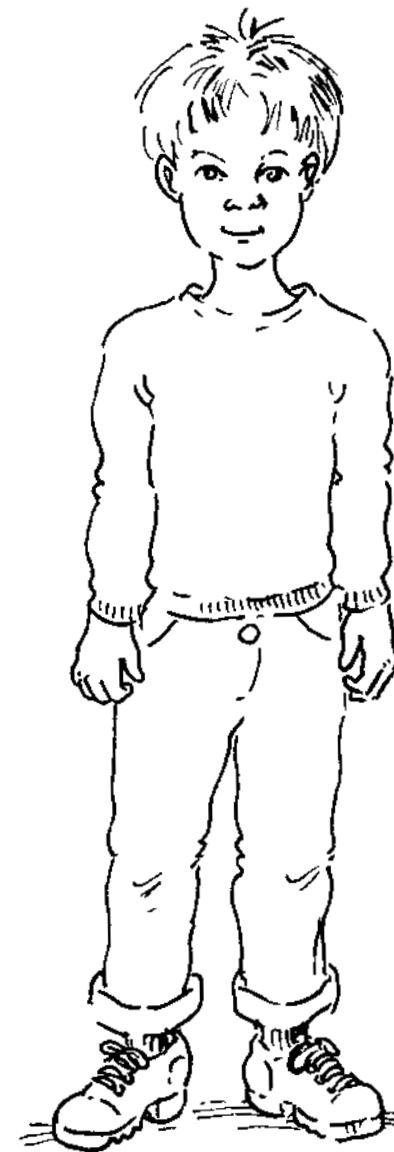
Die Erarbeitung kann in Gruppen- oder Partnerarbeit erfolgen. Dazu lesen sich die Kinder die Tipps gegenseitig vor und tauschen sich dazu aus: „Ist der Tipp bereits bekannt? Hat der Tipp bisher geholfen? Was mache ich/machst du anders? ...“

Werden die Karteikarten später auf festes Papier kopiert oder laminiert, erhöht dies ihre Haltbarkeit. Sie können zudem Bestandteil einer Lernkartei werden, die weitere wichtige Lerntechniken und Lernstrategien enthält.

Wenn mir manchmal alles zu viel wird



Du kennst das bestimmt auch:
Manchmal wird einem einfach alles zu viel.
Dann fühlst du dich nicht mehr wohl.
Male Kreise an den Stellen in den Bildern,
wo du das Unwohlsein am meisten fühlst.



Beschreibe genauer,
was da mit dir passiert.

Ein Beispiel:
Ich möchte mir am liebsten
die Ohren zuhalten.

Mein Alltag

Protokoll



Woche vom _____ bis _____ 20 _____

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Schreibe eine Woche lang auf, wann es für dich einmal recht anstrengend war und wann du dich unwohl gefühlt hast. Schreibe dazu, was genau passiert ist und was du dabei gefühlt hast.

Hier ein Beispiel:
Dienstag: 16:00 Uhr, meine Schwester hat mich bei den Hausaufgaben gestört, Wut im Bauch.

Rollenspielkarten zu Belastungssituationen 1



Situation 1a

Du hast die Aufgabe, zusammen mit deinem Sitznachbarn ein Plakat zum Thema „Klimawandel“ zu gestalten. Zuerst sollt ihr euch Gedanken machen, was auf euer Plakat alles drauf soll und was ihr braucht. Du hast schon öfter Plakate gemacht und kennst dich auch zum Thema gut aus. Also beginnst du, auf einem Blatt Papier Notizen zu machen ...



Situation 1b

Du hast die Aufgabe, zusammen mit deinem Sitznachbarn ein Plakat zum Thema „Klimawandel“ zu gestalten. Zuerst sollt ihr euch Gedanken machen, was auf euer Plakat alles drauf soll und was ihr braucht. Du machst Plakate gar nicht gern und hast dich auch mit dem Thema noch nicht beschäftigt. Weil du keine Lust hast, beginnst du, deinen Nachbarn zu ärgern ...



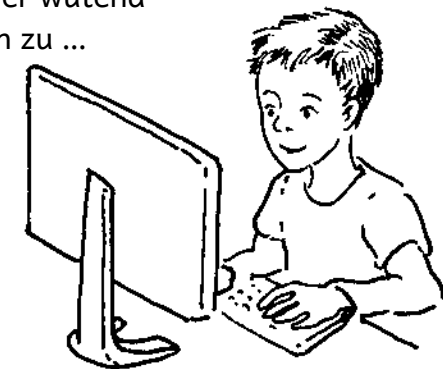
Situation 2a

Du sitzt schon lange an deinen Hausaufgaben und kommst nicht voran. Die Matheaufgaben sind einfach zu schwer für dich. Dein großer Bruder hat seine Hausaufgaben schon fertig. Deshalb spielt er am PC sein Lieblingsgame. Darin geht es recht laut zu und du kannst dich noch weniger konzentrieren. Jetzt reicht es dir ...



Situation 2b

Du hast deine Hausaufgaben endlich geschafft und beginnst am PC dein Lieblingsgame zu spielen. Darin geht es recht laut zu. Dein kleiner Bruder sitzt noch an seinen Hausaufgaben. Die scheinen zu schwer für ihn zu sein. Aber dir ist das egal. Du gehst voll in deinem Spiel auf. Plötzlich kommt er wütend auf dich zu ...

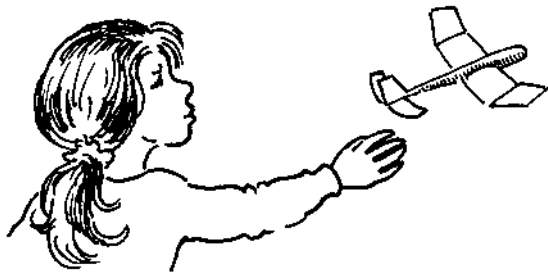


Rollenspielkarten zu Belastungssituationen 2



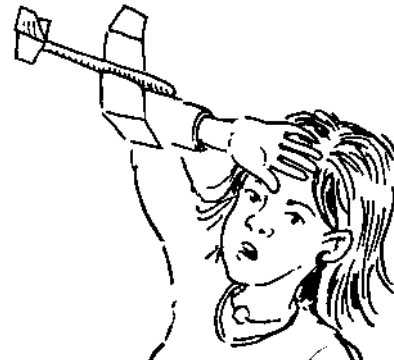
Situation 3a

Für morgen ist der große Mathetest angesagt. Dir wird schon schlecht, wenn du nur daran denkst. Deine Mutter/Dein Vater will, dass du endlich mal eine bessere Note bekommst. Du hast aber keine Lust zu üben, weil es ja sowieso nichts bringt. Du bastelst lieber an deinem Modell weiter. Da geht die Tür auf und deine Mutter/dein Vater kommt herein ...



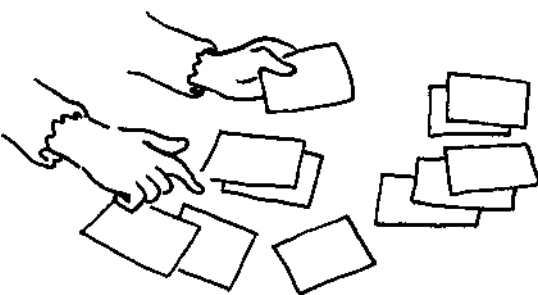
Situation 3b

Für morgen ist der große Mathetest angesagt. Du als Mutter/Vater willst, dass dein Kind endlich mal eine bessere Note nach Hause bringt. Du weißt, dass es in Mathe Probleme hat, und erwartest, dass dein Kind die Aufgaben wenigstens noch einmal übt. Du gehst zum Kinderzimmer und öffnest die Tür. Dein Kind bastelt an einem Modell, statt zu üben ...



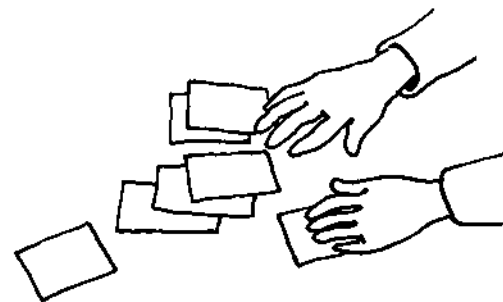
Situation 4a

Ihr habt euch für den Nachmittag zum Stickertauschen verabredet. Dir fehlen für dein Heft noch einige wertvolle Sticker. Du bist fest entschlossen, diese heute zu bekommen. Du redest pausenlos auf deinen Freund/deine Freundin ein. Nur gerade diese Sticker bekommst du nicht. Es kommt zum Streit ...



Situation 4b

Ihr habt euch für den Nachmittag zum Stickertauschen verabredet. Du hast noch einige wertvolle Sticker doppelt. Aber die möchtest du nicht hergeben - komme, was wolle. Dein Freund/Deine Freundin redet pausenlos auf dich ein. Er/Sie will sogar eure Freundschaft beenden, wenn du die Sticker nicht tauschst. Es kommt zum Streit ...



Für die Hosentasche: Tipps zur Entspannung



Kleine Tipps zur Entspannung

		Augen zu, Hände vor das Gesicht legen, 3× tief ein- und ausatmen	Ankleben Teil 2
	Fenster öffnen, in der frischen Luft 5× tief ein- und ausatmen		Ankleben Teil 3
Augen zu, in Gedanken an einem schönen Ort sein, leise bis 15 zählen		Augen zu, Arme nach oben langziehen, 3× tief ein- und ausatmen	Ankleben Teil 4
	Augen zu, Taschentuch in der Hand im Wechsel pressen und loslassen, tief ein- und ausatmen		Ankleben Teil 5
Augen zu, Finger an den Schläfen kreisen lassen, 3× tief ein- und ausatmen		Augen zu, Hände vor das Gesicht legen, 3× tief ein- und ausatmen, Grimassen ziehen	Ankleben Teil 6
	nach vorn beugen, Katzenbuckel machen, Zehen anfassen, tief ausatmen und kurz so bleiben		Ankleben Teil 7
Augen zu, Arme an der Seite herunterhängen lassen, Hände schütteln, 3× tief ein- und ausatmen		Augen zu, Schultern 3× langsam vorwärts und 3× rückwärts kreisen	Ankleben Teil 8
			Ausschneiden Falzen



Schreibe oder zeichne in die leeren Felder noch eigene Tipps.

Entspannungsübung 1



Lege dich auf den Rücken und strecke dich lang aus. Deine Hände liegen seitlich an den Oberschenkeln, die Handinnenflächen zeigen nach unten (Bild). Spanne nun nacheinander deine Muskeln vom Kopf über die Schulter, die Brust, das Becken, die Oberschenkel, die Unterschenkel und die Füße kurz an und entspanne sie wieder.

Entspannungsübung 3



Lege dich auf den Bauch und strecke die Arme nach vorne. Deine Stirn und die Handinnenflächen liegen auf dem Boden. Bleibe so ein paar Sekunden liegen und atme dabei tief ein und aus. Schiebe dann die Hände abwechselnd langsam an den Körper und richte deinen Oberkörper dabei so weit, wie es geht, auf. Lege deinen Kopf in den Nacken (Bild).

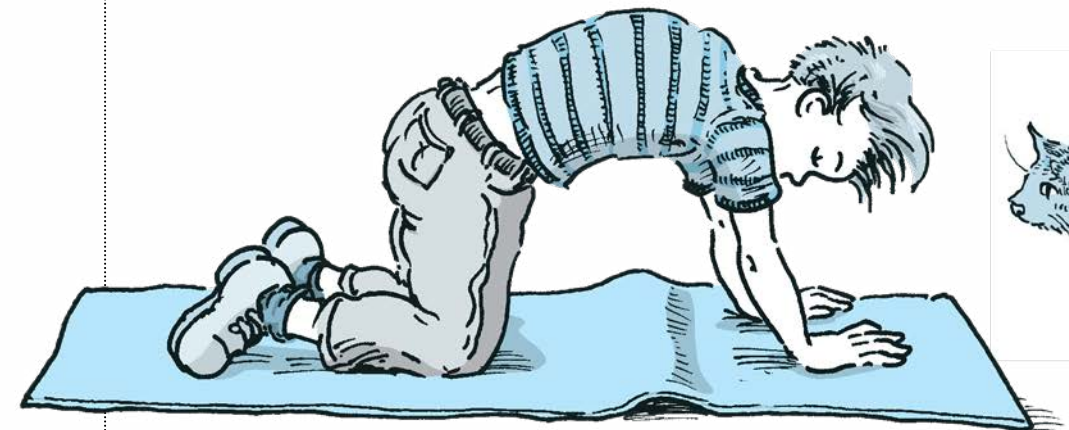


Entspannungsübung 2



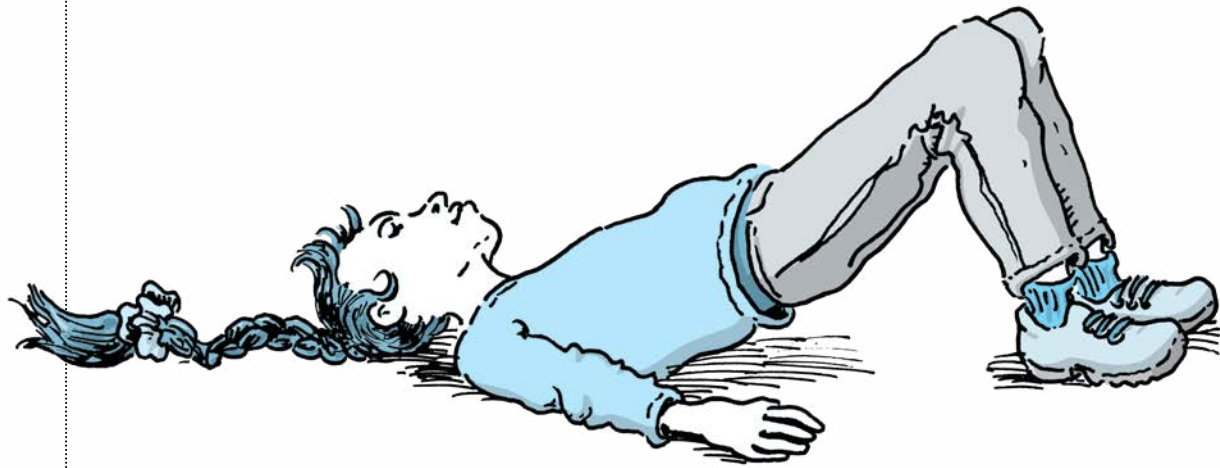
Gehe in den „Schneidersitz“. Deine Hände fassen über Kreuz an deine Füße (Bild). Mit den Armen drückst du so auf die Oberschenkel, dass sie zu wippen beginnen.

Entspannungsübung 4



Gehe „auf allen vieren“ in den Kniestand. Lege deinen Kopf erst in den Nacken und ziehe ihn dann nach vorne an die Brust. Mache deinen Rücken dabei rund wie einen „Katzenbuckel“ (Bild).

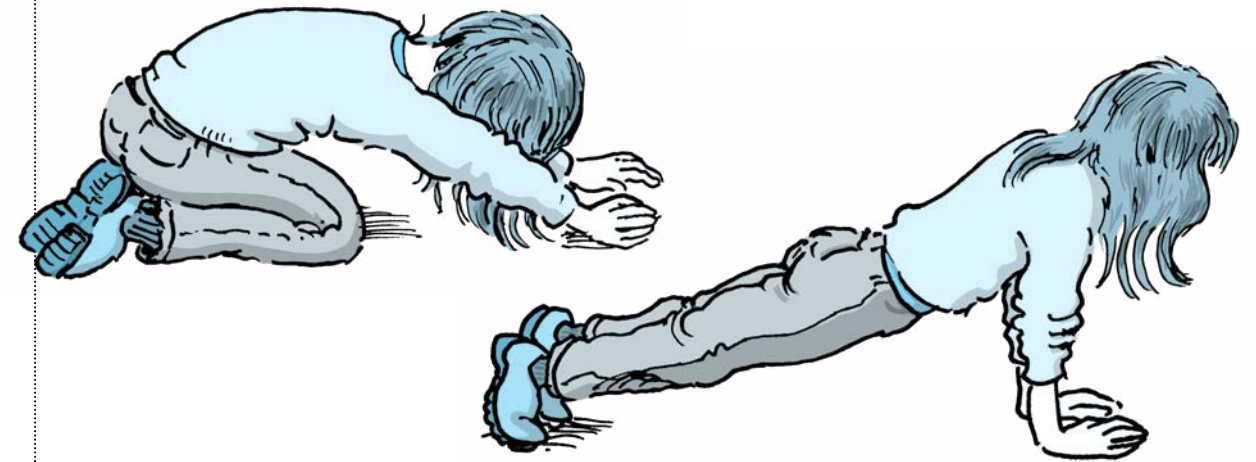
Entspannungsübung 5



Lege dich auf den Rücken. Deine Hände liegen neben den Oberschenkeln und die Handinnenflächen zeigen nach unten. Ziehe nun beide Beine an und stelle die Füße auf.

Drücke deinen Po so nach oben, dass sich dein Oberkörper in einer Schräglage befindet (Bild). Bleibe ein paar Sekunden in dieser Lage und rolle dich danach langsam wieder ab.

Entspannungsübung 7



Gehe „auf allen vieren“ in den Kniestand. Lege zuerst deinen Kopf in den Nacken. Ziehe ihn dann nach vorn an die Brust und mache deinen Rücken rund wie einen „Katzenbuckel“.

Schiebe nun den Po nach hinten, bis er die Füße berührt (Bild 1). Gleichzeitig schiebst du deine Hände nach vorn bis in den Liegestütz (Bild 2). Kehre dann in den Kniestand zurück.

Entspannungsübung 6



Gehe in den Kniestand. Dein Oberkörper bleibt aufrecht. Die Hände liegen mit den Handinnenflächen fest an der Seite. Beuge den Oberkörper langsam nach hinten und richte ihn wieder auf (Bild 1).



Stütze dich mit beiden Händen am Boden ab und recke deinen Po nach oben. Führe dabei deinen Kopf an die Brust (Bild 2). Gehe in den Kniestand zurück und richte dich langsam auf, bis du wieder gerade stehst.

Entspannungsübung 8



Übung 8

Stelle dich aufrecht hin. Lege die Handinnenseiten vor der Brust wie zum Gebet zusammen (Bild 1) und strecke deine Arme langsam gerade nach oben. Die Hände bleiben dabei zusammen. Ziehe nun ein Bein seitlich an, bis die Fußsohle an der Wade anliegt. Bleibe so einige Sekunden wie ein Baum stehen (Bild 2). Kehre dann wieder in die Ausgangsstellung zurück. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

Belastungen besser vorbeugen 1

Hausaufgaben in Ruhe anfertigen



- Nimm dir Zeit, von den Erlebnissen des Tages „herunterzukommen“.
- Mache deine Hausaufgaben zu einer festen Zeit, aber nicht am Abend.
- Stelle am Montag einen Wochenplan auf, in dem die Zeiten für die Hausaufgaben festgelegt sind.
- Beginne weder müde noch hungrig mit deinen Hausaufgaben.
- Dein Arbeitsplatz soll hell, ruhig und aufgeräumt sein.
- Räume Spielecomputer und Handy weg. Auch der Fernseher bleibt aus, laute Musik ist tabu!
- Beginne mit den Aufgaben, die du dir am besten zutraust.
- Nutze Nachschlagewerke oder On-line-plattformen. Frage deine Eltern oder Geschwister, wenn du nicht weiterkommst.
- Fehler zu machen ist nicht schlimm!
- Deine Hausaufgabenzeit sollte täglich höchstens 30 Minuten (1./2. Klasse) bzw. 1 Stunde (3./4. Klasse) betragen. Wenn du deine Aufgaben nicht schaffst: Gib deiner Lehrerin oder deinem Lehrer eine Rückmeldung.
- Hake Erledigtes im Wochenplan ab.

Belastungen besser vorbeugen 3

Einen Streit beenden oder fair austragen



Konflikte gehören zum Alltag! Denn Menschen haben zu bestimmten Dingen unterschiedliche Ansichten. Sie müssen aber nicht in lautstarkem Streit oder sogar Handgreiflichkeiten enden. Überlege: Ist es die Sache wert, dass man sich darüber heftig streitet?

- **Ist es die Sache wert,** kannst du einen Streit schnell beenden, indem du:



- **Ist es die Sache wert,** solltest du den Streit fair führen, indem du:



Belastungen besser vorbeugen 2

Mit anderen Kindern gut zusammenarbeiten



- Einigt euch auf Regeln des Umgangs, dazu gehört auch die Lautstärke beim Arbeiten (möglichst Flüsterton).
- Besprecht Aufgaben gemeinsam, um sicherzustellen, dass alle sie verstanden haben.
- Seid gegenüber anderen Ideen und Vorschlägen offen und beharrt nicht nur auf der eigenen Meinung.
- Teilt die Erledigung der Aufgaben gerecht auf. Berücksichtigt dabei, was der Einzelne besonders gut kann.



Meine eigenen Erfahrungen: _____



Belastungen besser vorbeugen 4

Sich gut auf einen Test vorbereiten



- Warte mit dem Lernen für den Test nicht bis zum letzten Tag.
- Versuche nicht, alles auf einmal „in deinen Kopf zu stopfen“. Wiederhole oder übe jeden Tag ein bisschen.
- Schreibe dir etwa eine Woche vor dem Test einen Lernplan: Was genau willst du üben oder nachlesen? Welche Tage/Stunden sind dafür am besten geeignet?

Meine eigenen Erfahrungen: _____





G+S

Gesundheit
und
Schule

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Unterricht in Bewegung

MATERIALIEN FÜR DIE GRUNDSCHULE (1.-4. KLASSE)



Bestellen Sie das Unterrichtsmaterial **kostenlos** auf www.bzga.de;
unter schule@bzga.de oder per Post bei der BZgA, 50819 Köln
unter der Bestellnummer 20520000

