

„Allerlei Kerniges – Korn und Brot“

Anett Wroblewski

In dieser Unterrichtsstunde lernten die Kinder im gemeinsamen Gespräch...



...die verschiedenen Getreidesorten kennen und bestimmten anschließend, was daraus hergestellt werden kann.

Großes Gelächter in der Klasse, weil einige Mütter und die Klassenlehrerin die eine oder andere Getreidesorte nicht erkannten.

...durch Sinnesübungen
verschiedene Brotsorten zu
„erschmecken“...

...durch Aktionen...



...wie man aus Hafer Haferflocken herstellt
und aus Roggen oder Weizen Roggen- oder
Weizenmehl...

...um anschließend mit dem frisch gemahlene[n] Mehl, leckere und gesunde **Power-Waffeln** zu backen



...um sie dann genussvoll zu essen.

In einer Abschlussrunde wurde das Erlernete anhand einer Geschichte zusammengefasst und aufgearbeitet,



...dass Getreide ein ganz wichtiger Energielieferant ist

...dass "Gesundes" durchaus lecker schmecken kann

...dass man aus „Körnern“ und einer Mühle ganz einfach und schnell Mehl und Haferflocken herstellen kann

...dass jeden Tag Getreideprodukte zum Frühstück gehören sollten.

...und dass Hersteller von fertigen Getreideprodukten (z.B. Cornflakes) oft Spielzeug in die Packung legen, damit die Kinder/Eltern es kaufen und nicht mehr so auf die Inhaltsstoffe achten (sehr viel Zucker).

Zum Abschluss dieser spannenden Schulstunde stellten sich die Kinder aus

Sonnenblumenkernen,
Nüssen,
Rosinen
und den selbst gemahlten Haferflocken
ihr eigenes Müsli zusammen...



...das sie dann mit nach Hause nehmen konnten.

SchülerInnen der Klasse 3b
Ludgerus Schule

„Fit im Kopf...“

Marianne Pidt-Malchus

Genauso wichtig wie gesunde Ernährung ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Warum dies so ist und was mit dem „Wasser“ in unserem Körper passiert, lernten und erarbeiteten die SchülerInnen im theoretischen Teil dieser Schulstunde.

Der Körper eines Menschen besteht zu über zwei Dritteln aus Wasser, das entspricht in etwa einer Fläche von den Beckenknochen zu den Achselhöhlen (...um es für die Kinder plastisch darzustellen). Ein Mensch kann ohne Wasser höchstens 4 Tage überleben. Man muss mindestens 1 Liter Wasser am Tag trinken – besser noch mehr.

Was passiert mit dem Wasser im Körper ?

- | | |
|------------------------------|--|
| Vom Gehirn zum Mund | → Das Gehirn ist u.a. ein Warnsystem, damit man nicht austrocknet. |
| Vom Mund in den Bauch | → Der Bauch lässt Flüssigkeit extra schnell in den Darm fließen. |
| Vom Darm ins Blut | → Die Blutgefäße in der Darmwand nehmen das Wasser auf wie ein Schwamm. |
| Vom Blut in die Nieren | → Die Nieren sammeln das Wasser und filtern heraus, was man nicht mehr braucht. Das saubere Wasser wandert zurück ins Blut. Im Filter (Nieren) bleibt der „Abfall“ in Flüssigkeit gelöst zurück. |
| Von den Nieren in die Blase | → Der Harn (Abfall) fließt aus den Nieren durch die Harnleiter in die Harnblase. Damit sie nicht platzt, meldet die Blase, wenn geleert sein will. |
| Warum ist der Harn so gelb ? | → Die Farbe hat der Harn oder Urin von den roten Blutfarbstoff Hämoglobin, der abgebaut wird zu Bilirubin – und das ist gelb. |

Was passiert, wenn wir zu wenig Trinken ?

Wir werden müde, weil das Blut dicker wird, es kann dann nicht mehr ausreichend Sauerstoff transportieren. Wir können uns dann nicht mehr richtig konzentrieren und bekommen Kopfschmerzen.

Woran merkt man, das man zuwenig getrunken hat ?

Wir haben Durst und einen trockenen Mund.

Wie verlieren wir Wasser ?

- durch Schwitzen
- in dem wir auf die Toilette gehen

In den anschließenden Experimenten wurde das eben Erlernte anschaulich erklärt und vertieft:



Eine Plastiktüte wurde über die Hand gestülpt und am Handgelenk fest verschlossen.
Nach einiger Zeit bildeten sich Tröpfchen in der Plastiktüte und die SchülerInnen sahen, wie sich im unteren Teil der Tüte ein wenig Wasser ansammelte.
Wir verlieren also Wasser über die Haut.

In eine Plastiktüte wurden Legosteine (symbolisieren die Blutplättchen) hineingetan und die Tüte voll mit Wasser gefüllt. Nach und nach wurde ein wenig Wasser ausgeschüttet.
Was passierte nun mit den Legosteinen ?



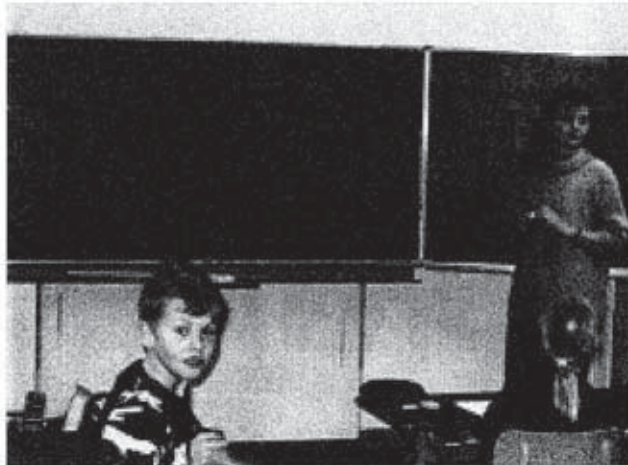
Die Legosteine bewegten sich nicht mehr, konnten nicht mehr im Wasser schwimmen.
Der Mensch verliert Wasser über den Urin, die Blutplättchen (Legosteine) bewegen sich nicht mehr und verkleben – das Blut wird dicker.



Was kann man denn noch außer Wasser trinken ? Und worauf sollte man bei den Getränken achten und warum ?



Die nächste Aufgabe war, den Zuckergehalt der genannten Getränke zu bestimmen.



Referentin Frau Pidt-Malchus



Die Kinder wußten:

Zucker in Getränken hat zur Folge – **Zucker macht dick !**



Die SchülerInnen konnten ziemlich genau die Zuckermenge in den Getränken bestimmen.

Zum Abschluss dieser Schulstunde testeten die SchülerInnen den Geschmack und die Süße von Orangetränken...



Frau Koch, die Klassenlehrerin, testete mit.

Konnte sie den Unterschied von Orangenlimonade und Orangensaft herausschmecken ?

Die SchülerInnen konnten es: Sie bewerteten den Orangensaft (100% Fruchtfleisch) als sehr gut und sehr fruchtig, die Orangenlimonade hingegen (20% Fruchtanteil) fand kaum Anklang.

Soviel Wissen und Engagement verdiente eine Belohnung...

...die Klasse bekam farbige Trinkbecher geschenkt, damit sie immer ausreichend trinken können, auch während der Schulstunde.



SchülerInnen der 4a
Martini-Grundschule

„5 am Tag...“

Birgit Rathmer

Weshalb tragen Hasen keine Brillen ? Weil sie am liebsten Möhren essen ...
Möhren sind ein wichtiger Vitamin A - Lieferant und gut für das Sehvermögen.

Aber was sind Vitamine überhaupt ?

Der Name **Vitamin** ist eine Zusammensetzung aus lat. **Vita** (Leben) und **amin** was auf die chemische Struktur – eine organische Stickstoffverbindung – verweist.

Man sieht sie nicht, man schmeckt sie nicht – doch Vitamine sind unerlässlich für unsere Gesundheit und Energieproduktion. Sie sorgen für körperliche und geistige Fitness, schützen den Körper vor Verfall. Ein einziges Vitamin kann an tausenden verschiedenen Stoffwechselprozessen beteiligt sein. Gleichzeitig arbeiten Vitamine auch zusammen und können sich in ihrer Wirkung verstärken.

So beeinflussen sie z. B. die Umwandlung von Nahrung in Energie, den Aufbau von Körpergewebe, das Immunsystem, die Bildung von Hormonen, die Entgiftung des Körpers und die Enzyme, die bei allen möglichen Lebensprozessen „mitmischen“.

Man fühlt sich schlapp und müde ? Das könnte unter Umständen an der Ernährung liegen – Fast Food oder Schokoriegel helfen hier nicht weiter.

Der Mensch ist auf eine vitaminreiche Ernährung angewiesen, da er nur sehr wenige Vitamine in geringen Mengen selbst produzieren kann.

Welche Vitamine kennen die SchülerInnen ? In welchen Lebensmitteln sind sie vorhanden ? Warum brauchen wir Vitamine ?

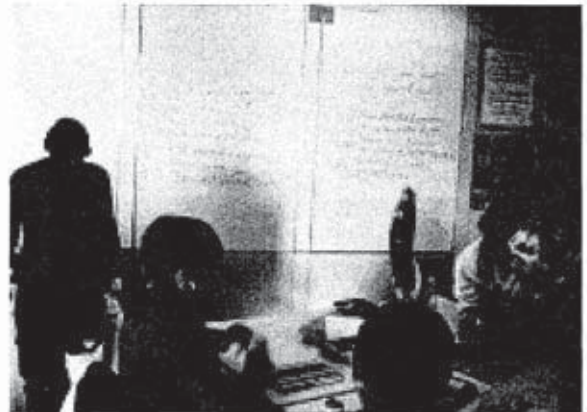
Im theoretischen Teil der Unterrichtsstunde wurden u.a. diese Fragen gemeinsam erörtert, um dann im praktischen Teil das Gelernte in vitaminreichen und leckeren Gerichten umzusetzen.

Das „**Power-Buffer**“ bildete dann den Abschluss der Schulstunde.

Die SchülerInnen wußten einiges über Obst und Gemüse, konnten einzelne Vitamine sogar benennen, wie C – A – E – D aber nicht den Obst- und Gemüsesorten zuordnen wie z. B.:

Vitamin C in Orangen (Orangensaft)
Äpfel (Apfelsaft)
Kiwi oder Kartoffeln

Vitamin A in Karotten
Erdbeeren
Kirschen oder Tomaten



Auch warum Vitamine für unsere Gesundheit sehr wichtig sind...

wie z. B. : Vitamin C kräftigt das Immunsystem oder Vitamin A ist gut für Haut und Augen

...wußten die SchülerInnen.

Was sind Hülsenfrüchte ? Ratloses Schweigen... zwar konnten einige SchülerInnen, mit Hilfestellung der Referentin Frau Rathmer, einzelne Sorten benennen

- **Erbsen, Linsen oder Bohnen** – aber der Oberbegriff war ihnen nicht bekannt und gegessen hatten sie auch nur ganz wenige in der Klasse.

Warum brauchen wir Hülsenfrüchte ?

...wegen der Ballaststoffe – als Schutz für den Darm.

Um einen wirksamen Schutz aufzubauen, sollte man 5x pro Tag Obst oder Gemüse essen.



Faustregel: 1 Handvoll = 1 Portion

Nun ging es zum praktischen Teil,

Schokoquark, Gemüse-Igel und Obstsalat mußten zubereitet werden...
...es gab also noch viel zu tun...



...Obst und Gemüse mußten
geschnippelt,

...Quark zubereitet

...und der Gemüse-Igel aufgestellt werden.



Endlich war das **Power-Bufferet** fertig.



SchülerInnen der 6. Klasse
Gesamtschule



Bewegung – Warum ist sie so wichtig ?

Bewegung ist von zentraler Bedeutung für die gesamte kindliche Entwicklung. Bewegungserfahrungen stärken nicht nur das Selbstvertrauen, sondern sind sehr wichtig für die kindlichen Identität und für die Auseinandersetzungen mit der Umwelt. Kinder müssen über den Körper ihre Grenzen kennen lernen. Wir wissen, dass das Vertrauen in die eigene Person und das Bild, das ein Mensch über sich macht, wesentlich geprägt ist von den Körpererfahrungen in jungen Jahren. Durch die

allgemeine Entwicklung unserer

Gesellschaft wird es immer erforderlicher, Kindern die Möglichkeit zu bieten, sich zu bewegen, um ihren Körper zu erfahren und zu lernen, mit ihrer Umwelt zurechtzukommen.

Kinder beherrschen heute nicht mehr wie selbstverständlich das Rückwärts laufen, Balancieren, Klettern oder auf einem Bein hüpfen.

Dies liegt unter anderem an den Voraussetzungen die in unserer Gesellschaft vorherrschen. Zum einen gibt es nicht mehr den Raum sich zu bewegen, den es früher gab – wie z. B. eine eigene Straßenkultur oder einfach „nur“ im Wald spielen. Die Kinder können auch nicht irgendwo spielen, da es mittlerweile gefährlich sein kann, z. B. wegen des erhöhten Verkehrsaufkommen.

Das Transportmittel Auto wird selbst für kürzeste Wege eingesetzt und **Freizeit von Kindern ist ähnlich terminiert wie die der Erwachsenen – kaum Zeit um sich in Ruhe mit sich selbst zu beschäftigen oder zur Ruhe zu kommen.**

Darüber hinaus ist ein stetig wachsender Medienkonsum zu verzeichnen. Viele Kinder sammeln über das Fernsehen oder den Computer ihre kognitiven Erfahrungen, die ihnen körperlich jedoch nichts bringen. Das was sie sehen und hören, können sie oft nicht richtig verarbeiten, sie können es nicht (wie es für ihre Erkenntnisgewinnung wichtig wäre) fühlen, betasten, schmecken, riechen, mit ihren Händen und mit ihrem Körper erfassen.

Der Verlust an unmittelbaren körperlich-sinnlichen Erfahrungen, der Mangel an Möglichkeiten, sich über den Körper aktiv die Umwelt anzueignen, trägt zur Beeinträchtigung kindlicher Entwicklung und somit auch schulischer Leistungen bei.

Damit sich ein Kind körperlich und auch psychisch gut entwickelt, braucht es eine Vielzahl an Erfahrungen und die kann es nur machen, wenn es sich ausreichend bewegt.

Bewegung stärkt nicht nur die Skelettmuskulatur, Knochenbildung und Herzkreislauf. Sport und Bewegung sind auch wichtig für das Gehirn. Das Gehirn verändert sich nämlich nicht nur durch Erfahrungen, sondern auch durch Bewegung. So werden insbesondere bei kleinen Kindern durch Bewegung die Nervenzellen vernetzt und Synapsen gebildet. Beides ist wichtig für die Entwicklung und Förderung von Intelligenz.

Bewegung verbessert die Sauerstoffversorgung im Gehirn und somit das Konzentrations- und Reaktionsvermögen. Außerdem werden Botenstoffe ausgeschüttet, welche dazu beitragen, das Wohlbefinden zu steigern und die Ausgeglichenheit zu fördern.

Neben Erwachsenen bekommen auch Kinder in unserer Gesellschaft zunehmend Zeit- und Leistungsdruck zu spüren.

Die vielfältigen Anforderungen in der Schule, Freizeit und Familie übersteigen häufig die Bewältigungskapazitäten des Einzelnen. Der erlebte Stress kann langfristig zu Beeinträchtigungen der Gesundheit führen. Kinder sind häufig reizüberflutet, was sich dadurch ausdrückt, dass sie sehr unruhig und unkonzentriert sind. Es besteht häufig eine Störung in der Selbstkontrolle mit mangelnder Aufmerksamkeit und überschießender Impulsivität. Daraus folgen Störverhalten, unsystematische und langsame Aufgabenlösung, Ablenkbarkeit, geringe Frustrationstoleranz und fehlende Motivation.

Lernen soll wieder Spaß machen...!

Wahrnehmung/Sinne
Nadine Weber-Mau

Am Anfang der Stunde wurden die Sinne und die Wahrnehmung theoretisch besprochen:



SchülerInnen der 5. Klassen EKS
Referentin: Frau Weber-Mau

- Wie funktioniert Wahrnehmung überhaupt ?
- Wie viele Sinne haben wir ?
- Wie arbeiten unsere Sinne zusammen ?
- Wie können wir unsere Sinne schulen ?
- Welcher Zusammenhang besteht zwischen Wahrnehmung und Lernen ?



Im weiteren Verlauf der Stunde konnten die Kinder durch unterschiedliche Materialien, Erfahrungen im Bereich Sinne und Wahrnehmungen machen. In einer Art „**Circle-Training**“ durchliefen die Kinder, in Gruppen aufgeteilt, die einzelnen Stationen.

Die Stationen bestehen aus:

Tastmemory:



Die Kärtchen, in diesem Fall Bierdeckel, beklebt mit unterschiedlichen Materialien, wie z.B. Schleifpapier, Murgelsteinen, Filzkreisen, Schaumstoff Wellpappe etc.
Aufgabe war es, ein Paar zu finden, d.h. es gab immer zwei einer Sorte, welche die Kinder mit geschlossenen Augen ertasten mussten.

Hörmemory:

Döschen, gefüllt mit verschiedenen Materialien, wie z. B. Erbsen, Knöpfen, zerschnittenen Strohhalmen, Sand, einer Walnuss, etc. Auch hier mussten Paare gefunden werden. Damit die Kinder nicht hineinschauen müssen, wurden die Dosen mit einem Punkt unter dem Boden markiert. Zwei Farben bedeuten den gleichen Inhalt.





Riechmemory:

Für das Riechmemory wurden „Salzstreuer“ genommen, die undurchsichtig sind und einen abnehmbaren Deckel haben. Diese wurden mit verschiedenen Materialien gefüllt wie z.B. Heu, Kaffee, Pfefferminztee, Zwiebel, Zimt, Nelke etc.

Auch hier ging es wieder darum, zwei gleiche Gerüche zu finden.

Erbsenwanne:

Bei dieser Station geht es um das Ertasten. Die Wanne wurde mit 12 kg Erbsen gefüllt. Darin befinden sich, möglichst nicht sichtbar, Haselnüsse (ca. 1 kg). Aufgabe ist, die Haselnüsse mit geschlossenen Augen zu ertasten und herauszuholen.



Dient auch der Schulung des Tastsinns, der Konzentration und Stärkung der Handmuskulatur.



Rasierschaum:

Auf einem Tisch wurde eine Folie ausgebreitet. Hierauf wurden Spiegel in der Anzahl der Kinder gelegt (Die Spiegel dienten lediglich der Platzbegrenzung!) Die Kinder durften hier mit Rasierschaum matschen und wenn es möglich war, mit beiden Händen eine liegende 8 auf die Spiegel malen.

hier mit Rasierschaum matschen und wenn es möglich war, mit beiden Händen eine liegende 8 auf die Spiegel malen.



Kinesiologische Übung zur Verbesserung der Zusammenarbeit der rechten und linken Gehirnhälfte.

Ziel der gesamten Übungen ist die selektive Wahrnehmung. Das Gehirn soll lernen, wichtige von unwichtigen Reizen zu unterscheiden, zu filtern, um somit den wichtigsten Reiz herauszunehmen und zu verarbeiten.

Die selektive Wahrnehmungsleistung ist u.a. wichtig, damit Kinder nicht so schnell reizüberflutet sind. Durch Gruppenarbeit lernen die Kinder selbständig zu arbeiten. Bei der Zeitvorgabe von 10 Min. pro Station mußten die Kinder selbst dafür sorgen, dass in dieser Zeit alle vorankommen.



Entspannung in der Schule

Erika Odenkirchen und Ilona Anders

Schulangst, Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten und stressbedingte körperliche Probleme, wie Kopfschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden nehmen bei den SchülerInnen zu. Dadurch wirken die Schüler nervös, angespannt, unkonzentriert und erschöpft. Auf die

SchülerInnen wirken heute vielfältige Reizüberflutungen ein:

- Fernsehen, Computerspiele
- schulischer Leistungsdruck
- unsichere Familiensituation
- sowie die mangelnde Aufmerksamkeit bzw. Zeit der Eltern

Damit das persönliche Gleichgewicht wieder hergestellt werden kann, sollte jeder ein Entspannungsverfahren erlernen. Dieses erlernte Verfahren kann helfen, in Stresssituationen gelassener zu reagieren und somit auf lange Sicht die eigene Gesundheit physisch und psychisch zu erhalten.

Generell wichtig ist der spielerische Umgang mit Entspannung. Entspannung sollte als etwas ganz Selbstverständliches vorgestellt werden, als etwas, das alle brauchen und eigentlich auch können und dass es nur ein bisschen besser kennen zu lernen gilt.

Kindern werden Entspannungsformeln zunächst stärker als bei Erwachsenen von außen vorgegeben z. B. „Du bist ganz ruhig“. Die Kinder werden von außen angeleitet. Die Verinnerlichung „Ich bin ganz ruhig“ erfolgt nach und nach.

Vor allem bei jüngeren Kindern (Kindergartenalter) ist die Entspannung sinnvollerweise ganz in Fantasiereisen oder Entspannungsgeschichten integriert bzw. wird durch Anleitungen von Übungen und Spielen indirekt hergestellt. Auf das ausdrückliche Lernen von Entspannungsformeln wird meist ganz verzichtet.

Wahrscheinlich profitieren Kinder noch mehr als Erwachsene von bildhaften Vorstellungen. Entspannungsverfahren, die dies unterstützen, dürften bei Kindern Vorteile haben. Bei allen Verfahren sollten bildhafte Vorstellungen wo immer möglich unterstützend eingesetzt werden. Beim Autogenen Training etwa „Du spürst die Wärme der Sonne“, bei der progressiven Muskelentspannung der Bezug zu Obelix und Herkules oder zu King Kong, beispielsweise durch „Fäuste ballen“.

Fantasiereisen oder Entspannungsgeschichten können einfach erzählt werden, ohne Übungscharakter zu haben. Auch bei Massagen, Yogaübungen, meditativen Tänzen oder Mandala malen kann der Übungscharakter für das Kind ganz in den Hintergrund treten.

Zu Hause lässt sich Entspannung in den üblichen Tagesablauf einbetten. Aus vielen Momenten des Alltags lässt sich eine kleine Entspannungsübung machen. In der Schule und Kindergarten sollte darauf geachtet werden, dass Entspannung nicht etwa wie eine Disziplinierungsmaßnahme eingesetzt wird, etwa in der Art:

Die Kinder sind gerade unruhig – also mach ich eine Entspannungsübung.

Unruhe lässt sich mit Entspannung am besten durch ihren langfristig angelegten, nicht auf eine spezielle Situation bezogenen Einsatz besänftigen.

Entspannung kann zwar auch bei aktueller Unruhe eingesetzt werden – aber wenn sie immer nur sozusagen als Polizei oder Feuerwehr zur Anwendung kommt, besteht die Gefahr, dass Kinder bald so auf sie reagieren, wie auf andere „Tricks“ der Erwachsenen: Mit Ablehnung !

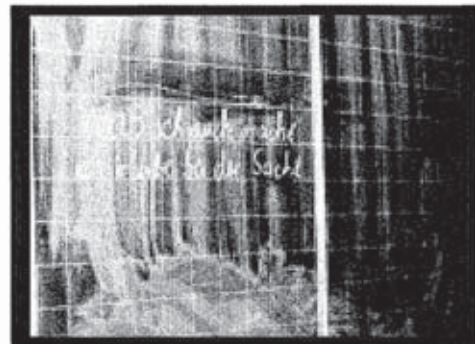
Eine langfristig angelegte, in die natürlichen Abläufe eingebettete Entspannung, scheint am besten geeignet, die guten Möglichkeiten dieser Methode auszuschöpfen.



SchülerInnen der Klasse 6b
Willy-Brandt-Realschule

Die SchülerInnen konnten sich einiges unter „**Entspannungsübungen**“ vorstellen, wie z. B. Lesen, Musik hören oder Sport. Einige haben Erfahrungen mit Entspannungsübungen.

Motto des Tages
„Was ich auch mache,
ich bleibe bei der
Sache“



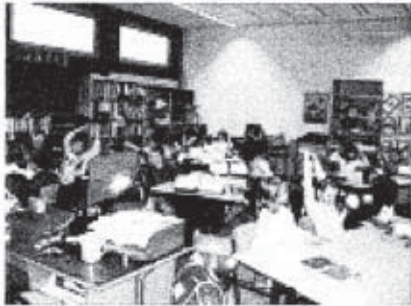
Atemübungen -
dienen der Konzentration vor Klassenarbeiten
oder Hausaufgaben.



Energie abklopfen vorne
und...

...hinten
als Vorbereitung
für die Entspannungsgeschichte.





...und

Nach Beendigung der Geschichte...
...Aufwachübungen und...

...Energie einklopfen vorne...



Klasse 1c der Goetheschule
Klassenlehrerin Frau Hanau

...hinten



Referentin Frau Erika Odenkirchen



...Kinder malen ihre Erlebnisse
...dem ...

...Drachen Herrn Grünstein





SchülerInnen der 1. Klasse
Augusta-Schule

Die SchülerInnen erzählten, was sie in der letzten Entspannungsstunde gemacht hatten und was sie unter Entspannung verstanden
z. B. ..."ein Buch lesen" oder „...in der Badewanne in warmen Wasser baden“
Die Kinder wussten sogar noch den Zaubersatz: **Ruhig und still, geht's wie ich es will !**



Danach Atemübungen
zur Entspannung...

...und abklopfen um die
Energie herauszulassen.



Die Kinder lauschten der Geschichte von Herrn Grünstein
dem Drachen...



Referentin Frau Ilona Anders



...in der er erzählte, was
„Entspannung“ und
was „Anspannung“ ist.

Gesundheitsstation

RVR Waldschule

- Bewegungsspiele -

Olav Møllemann

Lernen fällt den Kindern immer schwerer. Eine erhebliche Erleichterung wird durch spielerische Erfahrungen erreicht. Bewusst mit allen Sinnen die Natur wahrzunehmen und für sich zu entdecken, macht einfach Spaß. Durch das direkte Erleben können die sinnliche Wahrnehmung und die Entdeckungsfreude von Kindern tiefgreifend erweitert werden.

Den Kindern wird eine Alternative aufgezeigt, wie sie auch ohne PC, Playstation oder Fernsehen spannende Spiele und Abenteuer erleben können.

Die Kinder der Übermittagsbetreuung der Feige-Grundschule gingen mit Förster Olav Møllemann in den nahen Schlosspark um

...„wilde Tiere“ wie die **Enchyträe** (ein kleiner weißer Wurm 20-36 mm) oder den **Springschwanz** (ein merkwürdiges Insekt, hat 6 Beine, aber keine Flügel) aufzustöbern...



...mit vereinten Kräften einzufangen...



...um sie dann anschließend zu bestimmen.



Ist das wohl der gefährliche Erdläufer, ein Bodentier das über andere Bodenbewohner herfällt und sie auffrisst ?

Danach ging's weiter zum nächsten Abenteuer dem **Wächter-Spiel**.



Die Kinder wurden in 2 Gruppen aufgeteilt...

...jede Gruppe erhielt 15 Holzstäbchen, die jeweils an einem Baum (gegenüberliegend) hingelegt wurden.



Jeweils 2 Wächter mit Augenbinden mussten die Stäbchen bewachen. Die übrigen einer Gruppe mussten versuchen, die Stäbchen von der gegnerischen Seite zu stehlen.

Die Kinder durften nicht reden, alles sollte möglichst lautlos geschehen.



Kinder, die von den Wächtern entdeckt wurden, mussten ausscheiden. Sie durften die eigenen Wächter nicht mit Zurufen warnen oder die gegnerischen Wächter irritieren.

Die Gruppe, die keine Stäbchen mehr hatte, hat das Spiel verloren.



Aber es wartete noch ein letztes **Abenteuer** auf die Kinder...

...vor ihnen lag ein unbekannter Pfad...



...und eine steile Bergwand
die überwunden werden musste.



Aber mit vereinten Kräften schafften es
alle.



Nun stand dem Heimweg nichts mehr
im Wege, ein spannender Nachmittag war zu Ende.

Gesundheitstation
BUND-Naturerlebnisgarten Paschenberg
Cornelia Ramthum

Kinder sind unsere Zukunft – denn sie werden die Erwachsenen von morgen sein. Es ist also entscheidend wie unsere Kinder im „Jetzt“ mit der Natur umgehen.

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ – dieses Sprichwort stimmt nicht gänzlich, ist aber in der Kernaussage doch zutreffend.

In unserer Kultur haben sich immer mehr Menschen von der sie umgebenen Natur entfremdet – wir Erwachsenen sind die Vorbilder für unsere Kinder. Die Folgen dieser Entfremdung und dem Drang nach Beherrschung und Ausbeutung der Natur sind in dem drohenden Verlust natürlicher Lebensgrundlagen und ökologischer Vielfalt deutlich. **Unser Verhalten zur Natur findet dabei seine Entsprechung in unserem Umgang mit unseren Mitmenschen und mit uns selbst.**

Wie nah sind Kinder und Jugendliche heute noch mit der Natur verknüpft? Eine Studie der Universität Marburg zum Thema „Naturverständnis von Kinder und Jugendlichen“ besagt, dass ein „Naturverlust“ bei Kindern und Jugendlichen zu beobachten ist. Nur 47 % der befragten Kinder und Jugendlichen halten sich 10 Stunden pro Woche in der freien Natur auf, 33 % 0 bis zu 5 Stunden und 20 % sind weniger als 3 Mal pro Monat in der freien Natur.

Was muss man alles tun, damit Apfel & Co wachsen und wir sie dann ernten können ?

Was ist ein „Naturkreislauf“ ?

Wie bereiten sich die Tiere auf den Winter vor ?

Abfall aus der Natur – alles Abfall ?

Auf diese Fragen versuchte Frau Cornelia Ramthum, gemeinsam mit den SchülerInnen der Klasse 3c, der Grundschule am Wilhelmsplatz, spielerisch und anhand von praktischen Übungen, die Antworten zu finden.



Dafür tauschten sie für einen Vormittag ihr Klassenzimmer, gegen ein Klassenzimmer in der Natur.

r beleben die Böden in N



Diese Tiere beleben unsere Böden.

Sie lockern nicht nur die Böden auf, sondern fressen auch verwesene Pflanzenbestandteile.



Die Kinder versuchten einige dieser Tiere im Boden zu finden...



...ein Regenwurm !

Wie jedes Lebewesen der Natur „müssen“ auch diese Tiere mal, das ist dann der Humus, der die Böden mit wertvollen Nährstoffen anreichert.

Dies ist wichtig, damit die Pflanzen und Bäume wachsen können, denn auch sie brauchen Nahrung, die sie über die Wurzeln aufnehmen.

Und weiter ging es zur nächsten Station...



...einem großen Abfallhaufen.

Abfallhaufen ? Nein, das ist kein Abfallhaufen, das ist ein Haufen „Rindenmulch“.

Abgestorbene Äste, Pflanzenreste und Blätter werden auf einen Haufen gelegt und darauf wieder Äste, Pflanzenreste usw. Diese Anhäufung wird nun immer mehr zusammengepresst, die Pflanzenreste verwesen.

Bakterien, die darin leben, helfen beim

Verwesen und geben dabei Wärme ab (sie arbeiten, sie

bewegen sich und wer sich bewegt gibt Wärme ab).

Je tiefer man in dieser Anhäufung gräbt, je höher ist die Temperatur im Haufen. Es gibt Bauern, die diese Wärme für die Beheizung ihrer Ställe nutzen.

Rindenmulch ist auch ein hervorragender Dünger für Pflanzen wie Tomaten, Salat, Erdbeeren, Johannisbeeren und Äpfel usw. Sie können dann besser wachsen und tragen mehr Früchte.

Aber dieser **Rindenmulch-Haufen** ist noch mehr...

...es ist die Wohnung des Igels, er wohnt im Winter darin.

Nachdem sich die Igel im Sommer Fett angefressen haben (Würmer, Pflanzen) suchen sie sich eine kuschelige, warme Wohnung.

Die Kinder bekamen die Aufgabe eine „**warme Wohnung**“ für die Igel zu finden.



Jedes Kind bekam einen Behälter mit Deckel (Igel), der mit heißem Wasser gefüllt wurde. Mit einem Messgerät wurde gemessen, welche Temperatur das Wasser hat. Sie lag zwischen 50-60° C.

Nun vergruben die Kinder die Behälter in Rindenmulch und markierten diese Stelle, damit sie ihren „Igel“ nachher auch wieder finden konnten. Die Igel benötigen eine Körpertemperatur von 20° C um überleben zu können.



Jetzt mussten die Kinder bis zum Frühling warten und damit die Zeit bis dahin schneller vergeht...



...sangen alle das **Igel-Lied**...

...und „schwups“ der Frühling war da.



Fast alle Kinder hatten ihre „**Igel**“ wieder gefunden. Messungen ergaben, die Temperaturen in den Behältnissen lagen zwischen 22-30° C.

Die meisten Igel überlebten, die Kinder hatten also gute Wohnungen für die Igel gefunden.

Jetzt hatten sich die Kinder eine Stärkung verdient...



...eine Pause im Haus aus „Stroh“.

Die Kinder erhielten, zum mitgebrachten Essen, einen heißen Tee aus Orangenverbene, Salbei und Honig (alles aus dem Naturerlebnisgarten), der den meisten Kindern sehr gut schmeckte.

Nachdem sich alle gestärkt und aufgewärmt hatten, konnte es weiter gehen...

...noch eine Aufgabe wartete auf die Kinder – **Was fressen Eichhörnchen im Winter um zu überleben ?**



Sie sammeln im Sommer Nüsse und Samen, verstecken sie unter Laub, Büschen oder Löchern in den Bäumen und legen sich so einen Vorrat für den Winter an.

Die Eichhörnchen vergessen manchmal, wo sie überall ihren Vorrat versteckt haben oder fressen nicht alles auf; die Samen fangen im nächsten Jahr an zu keimen und es wächst ein neuer Baum oder Strauch.

Haben die Eichhörnchen auch hier ein paar Nüsse vergessen?



Alle Themen werden im Sachunterricht noch einmal, mit ergänzendem Material, aufgearbeitet.

Gesundheitsstation

„Hof Wessels“

Karina Treptow

Was wissen unsere Kinder über jahreszeitliche Obst- und Gemüseprodukte ? Alles kann man immer, mehr oder minder frisch, in Supermärkten kaufen.

Lebensmittel als Stück Natur – verkörpert das die heutige Realität im Ernährungsbereich ? Wenn man der Fernsehwerbung glauben schenkt, dann ja – verfolgt man Trends in der Lebensmittelverarbeitung dann sieht man die Diskrepanz: Der Markt drängt nach „maßgeschneiderten“ Lebensmitteln für bestimmte Altersgruppen, Freizeitaktivitäten.

Die Definition im Lebensmittel- und Bedarfsgegenständegesetz entspricht im Prinzip dieser Entwicklung, bezeichnet sie doch Lebensmittel als „Stoffe“ – und formuliert nicht den Bezug zur Natur. Produkte wie „5 Minuten Terrine“ verdeutlichen in ihrer Zusammensetzung die Entfremdung von Lebensmitteln und ihren natürlichen Grundlagen.

Viele Kinder und Jugendliche verbringen in ihrer Freizeit die meiste Zeit vor dem Fernseher und nicht mehr draußen in der Natur.

Das Massenmedium Fernsehen hat somit einen größeren Einfluss auf die Wertebildung im Bereich Essen und Trinken als die Natur selbst. Wen wundert es da noch, dass Kinder vorwiegend beworbene Produkte konsumieren.

„Wo war die Pommes vorher ?“ – Alles über die tolle Knolle!

Anbau, Ernte, Verarbeitung und Verzehr.

Wie sieht so eine Kartoffel auf dem Feld aus, bevor sie im Supermarkt als Pürree, Pommes, Krokette oder Knödel auftaucht ?



Kartoffeln werden im April gepflanzt. Das macht man, damit sie nicht erfrieren, falls doch noch einmal Nachtfröste auftreten. Nach ungefähr 4 Wochen durchstoßen die Keime den bedeckenden Boden. Kartoffel wachsen schnell. Nach etwa 10 Wochen blüht das Kartoffelfeld. Die Blüten sind weiß oder violett.

Während Stängel und Blätter über der Erde wachsen, bilden sich unter der Erde schon die neuen Knollen.

Ungefähr im September wird das Kraut welk und die Kartoffeln sind bereit zur Ernte.

Früher sammelte man die Kartoffeln per Hand auf, das war sehr mühsam.

Heute gibt es vollautomatische Erntemaschinen.



Kartoffeln waren tatsächlich in Europa lange unbekannt. Nur in Südamerika wurden sie schon lange angebaut. Die eigentliche Heimat ist Peru. Erst Eroberer brachten sie nach Europa.

Wir essen fast täglich Kartoffeln, als Salzkartoffeln, Pommes oder als Kartoffelsalat.

Kartoffeln sind gesund !

Sie bestehen zwar vorwiegend aus Wasser, enthalten aber reichlich Eiweiß und Kohlehydrate, außerdem noch Vitamine und Mineralstoffe.



Aber man kann damit noch mehr machen...

...z. B. leckere Sesamkartoffel...



...oder sogar Kartoffelstempel...

...um damit Stoffe bunt zu bedrucken.



Gesunde Nikoläuse besuchen Schulklassen

Als Abschluss und Höhepunkt des

Aktionsbündnisses – ernähren, bewegen, entspannen und wie ?! hatte sich die Organisatorin Sylvia Steffan etwas ganz Besonderes ausgedacht: „Die gesunden Nikoläuse“

Stadt sucht „gesunde Nikoläuse“

Diesen Aufruf startete die Stadt Herten am 11.11.2005 in den Zeitungen und zahlreiche „Nikoläuse“ meldeten sich.



Gesunde Nikoläuse besuchten am 6. Dezember die Hertener Schulen, die sich an dem Projekt **„Junior Vital“ Aktionsbündnis – ernähren, bewegen, entspannen und wie ?!** beteiligt haben.

Sie feierten gemeinsam mit den Kindern den Nikolaustag mit vielen gesunden Sachen.

Sinn dieser Aktion war es, dass alle Kinder, die an den verschiedenen Veranstaltungen des Aktionsbündnisses – ernähren, bewegen, entspannen und wie ?! teilgenommen hatten, sich noch einmal mit dem Erlebten und Erlernten beschäftigen konnten (Nachhaltigkeit).

In einem Schreiben wurden die Schulen gebeten, sich bei Interesse anzumelden und die Kinder auf diesen Besuch vorzubereiten. Die Kinder sollten an diesem Tag dem **„Nikolaus“** die Ergebnisse aus dem Aktionsbündnis erzählen und in Form von Bildern oder Basteleien präsentieren.

Der Nikolaus bedankte sich dafür mit einer Vorlesegeschichte (rund um das Thema „Gesundheit“ gesunde Ernährung), spielte mit den Kindern ein Merkquiz (aus den Junior Vital-Veranstaltungen) und zauberte aus seinem großen Nikolaussack aktive Mitmach-Überraschungen z. B. Zauberapfel-Schnitzerei, Mal- und Knetgummiaktion, Nüssen und Mandarinen hervor.

11 „Gesunde Nikoläuse“ besuchten 14 Klassen.

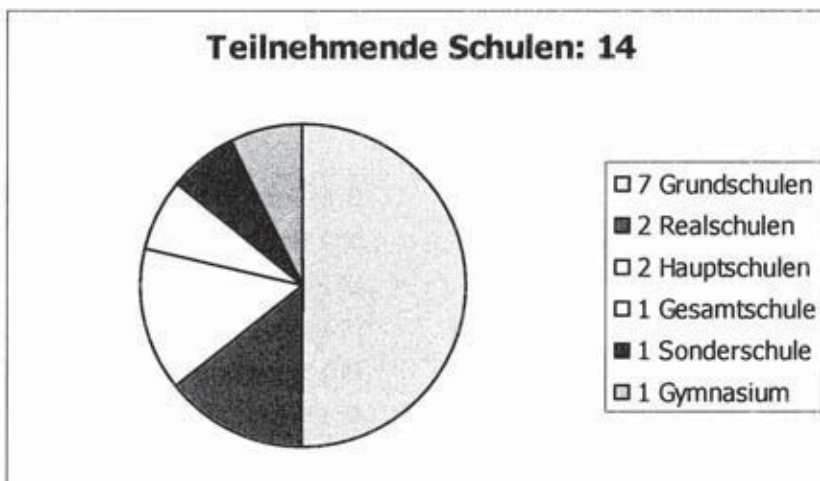
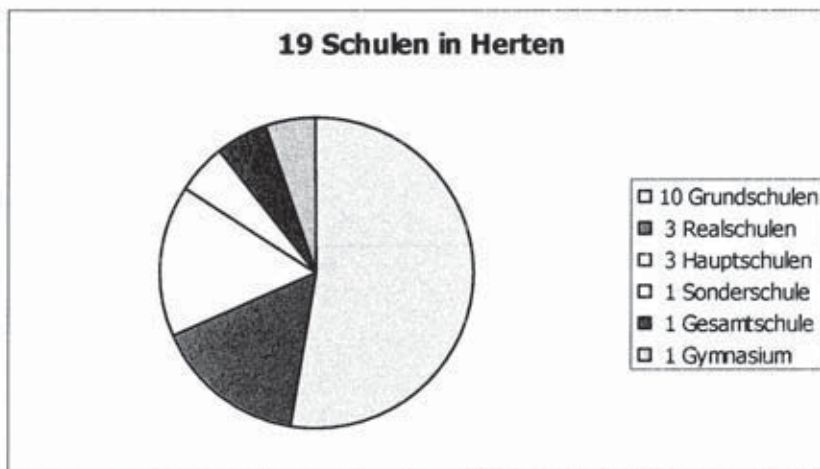


Quelle: WAZ

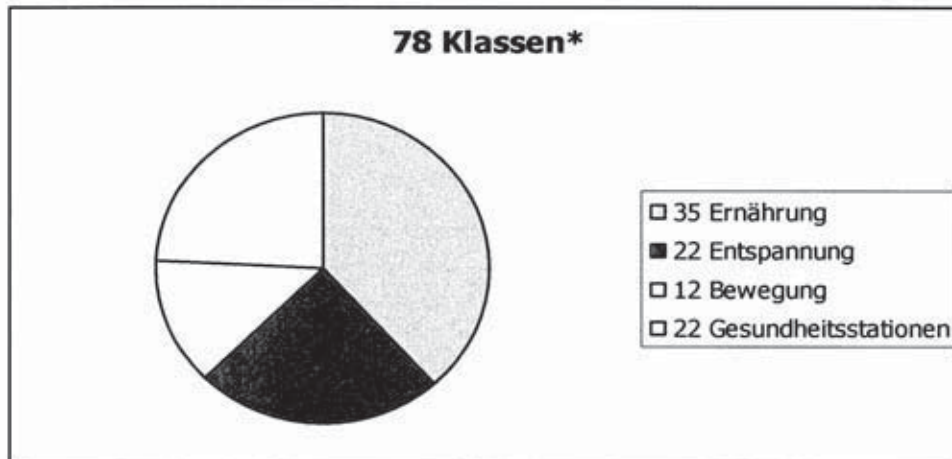
Als Dankeschön für ihr Engagement wurden die „Gesunden Nikoläuse“ zu einem „Bratapfel-Fest“ mit Erfahrungsaustausch, Holunderpunsch und Fotosession auf dem Hof Wessels eingeladen.

Evaluation

An dem **Aktionsbündnis – ernähren, bewegen, entspannen und wie ?!** nahmen 14 von 19 Schulen mit 78 Klassen teil. So haben sich rund 2.400 Kinder an diesem Projekt beteiligt.



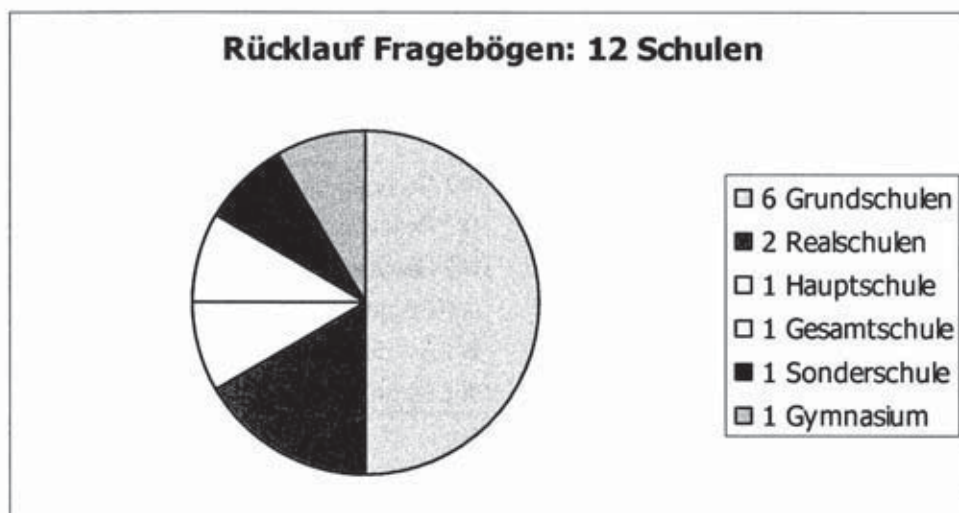
78 Klassen und eine Gruppe aus der Übermittagsbetreuung nutzten mit insgesamt 183 Terminen die Angebote des Aktionsbündnisses zu folgenden Themenbereichen:



*einige Klassen nutzten mehrere Angebote

Von 4 angebotenen Fortbildungen, wurden 3 Fortbildungen (Ernährung/Entspannung) von 45 TeilnehmerInnen besucht.

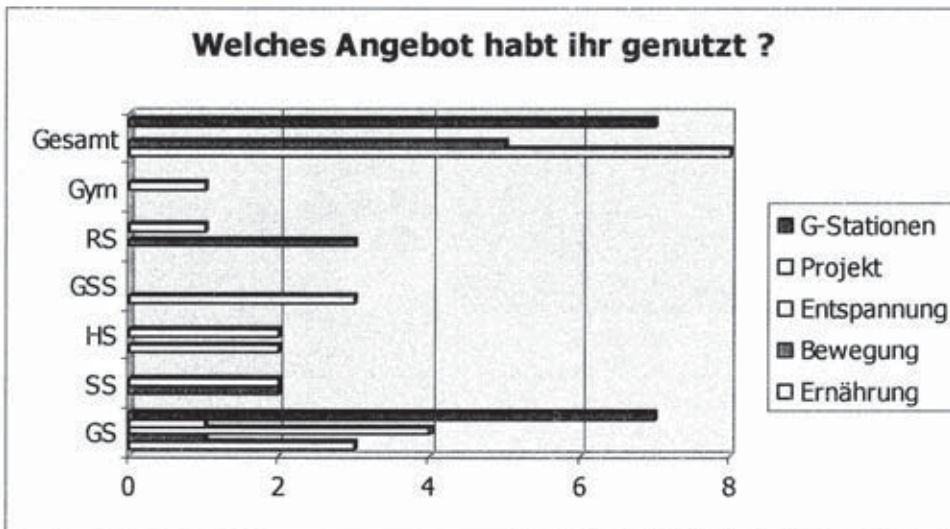
Von 183 Veranstaltungen sind 37 Fragebögen zurück geschickt worden:



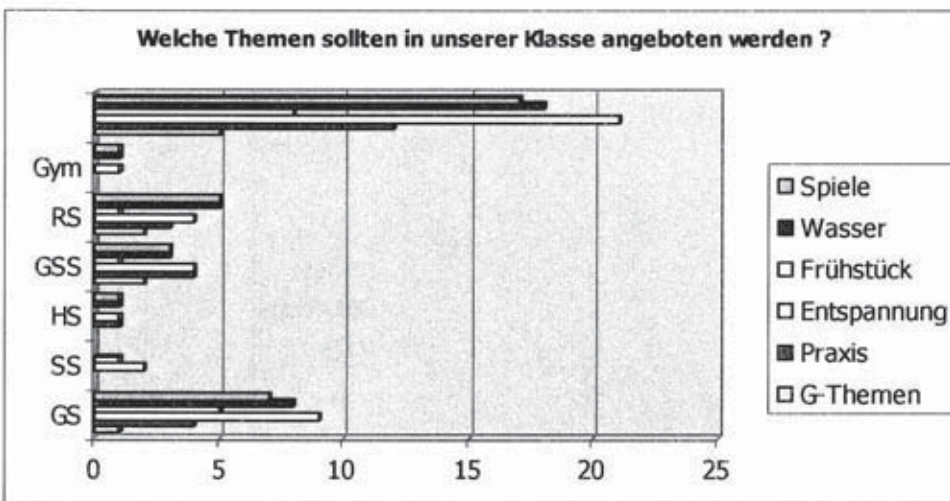
Klassenfragebogen*

Seid ihr zufrieden mit dem Angebot ?

36 Fragebögen kamen zurück, davon:
ja = 32 ; weiß nicht = 1; nein = 1



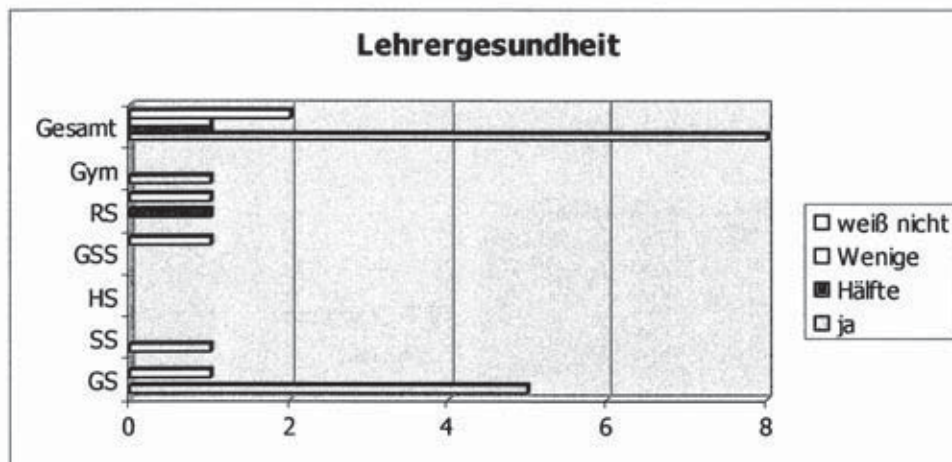
Außerdem wurde noch gefragt :



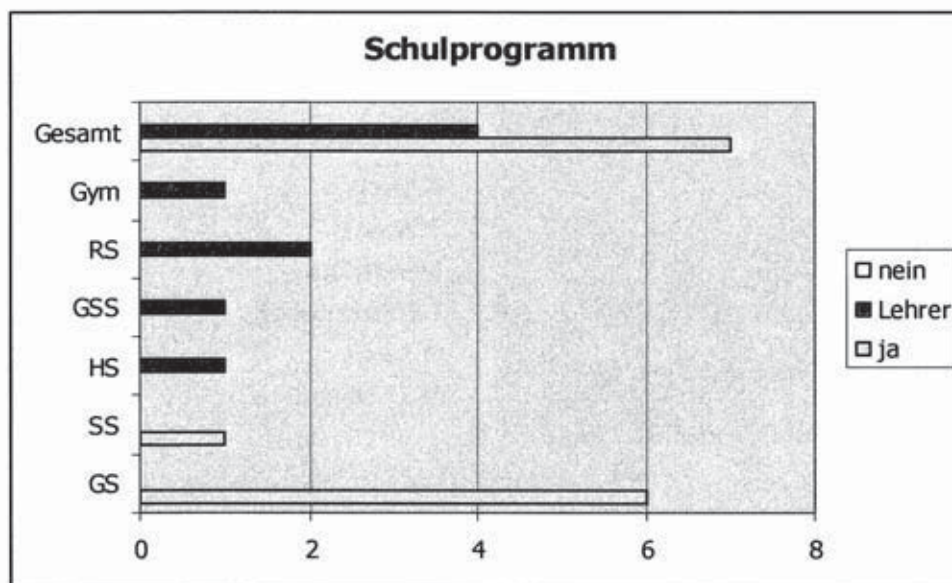
*siehe Anhang Seite 73

Schulportrait*: Überblick, wie eine Schule aussehen könnte, die die Gesundheitsförderung ernst nimmt !

Es wurde noch gefragt: Kümmern sich die Lehrer an ihrer Schule auch um ihre eigene Gesundheit ?

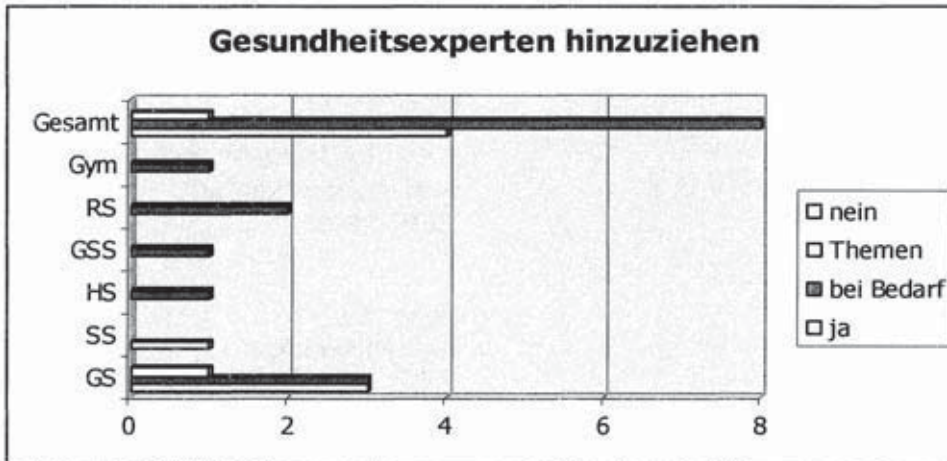


Werden die Themen: Ernährung, Bewegung und Entspannung im Unterricht und in Projekten (fächerübergreifend) behandelt ?

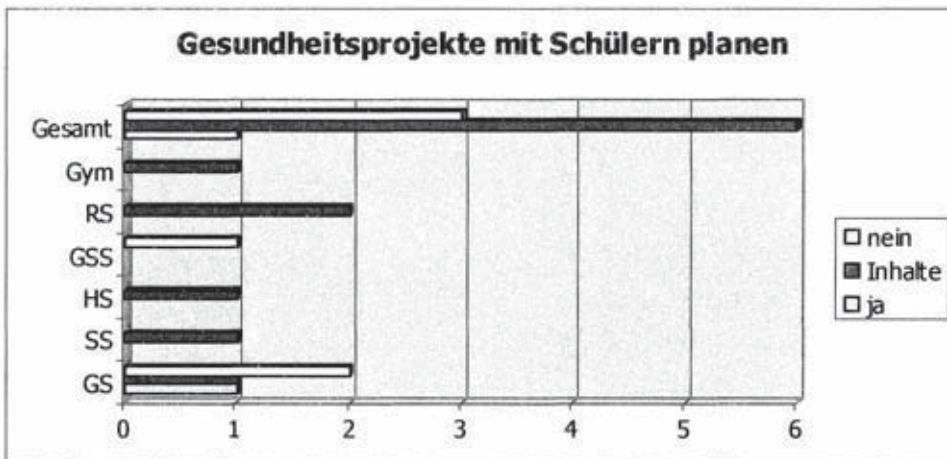


*siehe Seite 74

Werden externe „Gesundheitsexperten“ im Unterricht und in Projekte einbezogen ?



Werden Schüler bei der Planung von Gesundheitsprojekten beteiligt ?



Was sollte verstärkt im Unterricht/in den Schulen eingerichtet werden?

- Bewegung im Unterricht
- Projektwochen zur Gesundheit
- Stille- und Entspannungsübungen
- Zusätzliche Sportstunde und Hauswirtschaftsunterricht
- Weitere außerschulische Angebote
- Drogenaufklärung
- Pausenspielzeug

Referentenpool

Ilona Anders
Soziotherapeutin
Gemeinschaftspraxis „LebensOase“
Hermannstrasse 19
45699 Herten

Olav Möllemann
Forstwirt
Waldschule RVR
Colsmannstrasse 13
45257 Essen

Erika Odenkirchen
Soziotherapeutin
Gemeinschaftspraxis „LebensOase“
Hermannstrasse 19
45699 Herten

Marianne Pidt-Malchus
Diätassistentin und Diätküchenleiterin/DGE
Ernährungsberatung
Uferstrasse 19
45699 Herten

Birgit Rathmer
Dipl. Oec.
Ernährungsberaterin VDOE
Schalweg 6
45721 Haltern am See

Carina Treptow
„Hof Wessels“ Jugendwerk- und Bauernhof
Langenbochumer Strasse 134
45701 Herten

Nadine Weber-Mau
Staatl. gepr. Motopädin
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Praxis für Motopädagogik und Mototherapie
Ewaldstrasse 160
45699 Herten

Anett Wroblewski
Diätassistentin
Diätküchenleiterin/DGE
Ernährungsberaterin/DGE
Winsberger Strasse 11
45701 Herten

Sigrun Zobel
Cornelia Ramthum
BUND - Bund für Umwelt
und Naturschutz Deutschland
Naturerlebnispark
Langenbochumer Str. 151
45701 Herten

**Fragebogen zur Qualitätssicherung und Evaluierung der Angebote
„Junior Vital – ernähren, bewegen, entspannen – und wie?!**

Angebot: ... am: ...

Schule: ... Klasse:

Ansprechpartner/-in: ...

**Schulportrait: Überblick, wie eine Schule aussehen könnte,
die die Gesundheitsförderung ernst nimmt!**

Kümmern sich die Lehrer an Ihrer Schule auch um Ihre eigene Gesundheit?

ja, die meisten ja, ungefähr die Hälfte ja, einige wenige nein

Werden die Themen: Ernährung, Bewegung und Entspannung in Unterricht und Projekten (fächerübergreifend) behandelt?

ja, ist im Schulprogramm strukturell verankert

ja, wird von einzelnen Lehrern angeboten

nein, wird nicht regelmäßig angeboten

Werden externe „Gesundheitsexperten“ in Unterricht und Projekte einbezogen?

ja, Öffnung und Vernetzung der Schule ist Programm

ja, bei Bedarf

ja, Themen bezogen:

nein, ist die Ausnahme

Bei uns werden Schüler bei der Planung von Gesundheitsprojekten beteiligt?

ja, in der Regel wenn die Inhalte es erlauben nein, wir Lehrer bestimmen das Thema

Wie werden in Unterricht und in der Schule gesundheitliche Ressourcen gestärkt?
Und welche Ressourcen sollten in Schule eingerichtet bzw. verstärkt werden?

.....
.....
.....
.....

Rezepte aus der Fortbildungs-Veranstaltung „Fit für's Leben“

Raketenstarttrampe

Zutaten für ca. 8 Personen

1 gr. Kohlkopf
Möhren, Radieschen, Gurke, Fingermais
(auch anderes Gemüse ist möglich)

Dip aus 250 gr. saurerer Sahne,
2 El. Ketchup
Saft von 1 Zitrone
1 El. Petersilie
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
(Kräuterdip geht natürlich auch)

Die äußeren Kohlblätter umlegen, aber nicht entfernen. Den oberen Teil des Kohlkopfes aushöhlen und mit Dip füllen. Das Gemüse in dünne Scheiben schneiden und auf Schaschlikspieße stecken. Einen Fingermaiskolben als Spitze der „Rakete“ aufstecken. Zur Abwechslung Spitzen aus Gurke oder Möhre aufstecken.

Die Raketen in den Kohl stecken.

Fruchtigel

Zutaten für ca. 4-6 Personen

Verschiedene Früchte z.B.
100 g Erdbeeren
2 Kiwi
½ Melone
100 Weintrauben
100 Kirschen

Die Früchte in Stücke schneiden oder auch im Ganzen lassen. Die Früchte auf Spießen in eine Melonenhälfte stecken (Zahnstocher). Fruchtstücke als Augen bzw. Nase des Igels verwenden.

Schneller Bienenstich

1 Blech

½ l Buttermilch

4 Eier

400 g Mehl (auch frisch gemahlen aus Korn, dann aber sehr fein gemahlenes Mehl verwenden)

200 g Zucker (alternativ auch Honig oder Ahornsirup)

1 P. Backpulver

50 g Kokosraspeln

zum Bestreuen

50 g Kokosraspeln

50 g Zucker

Den Backofen auf 180° C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Zutaten für den Teig gut miteinander verrühren. Den Teig auf das Backblech streichen. Kokosraspeln und Zucker vermischen und auf den Teig streuen.

Den Bienenstich im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Min. backen.

Früchtebowle

Zutaten für ca. 6 Personen

1 l kalter Pfefferminztee

1 l Mineralwasser

1 l Apfelsaft

2 Äpfel

1 Ds. Mandarine

(möglich sind auch Melonenkugeln oder Kirschen)

1 Zitrone

5 El Zucker (auf 3 l Flüssigkeit unerheblich)

Das Obst schälen und in kleine Stücke schneiden. Sofort mit Saft der Zitrone übergießen und Zucker dazugeben. Mit dem Pfefferminztee und dem Apfelsaft auffüllen. Ein bis zwei Stunden durchziehen lassen und vor dem Servieren mit Mineralwasser auffüllen.

Servieren sie die Bowle in Gläsern mit Zuckerrand und langstieligen Löffeln (Obstdeko oder Schirmchen natürlich auch möglich)

Vollkornhamburger

Zutaten für 4 Hamburger

4 Vollkornbrötchen
200 g Rinderhackfleisch (ohne Ei im Backofen garen)
Senf, Tomatenmark
1 Tomate, Salatblatt, Gewürzgurke, Zwiebel
Salz und Pfeffer (für die Frikadelle)

Das Brötchen halbieren. Eine Hälfte mit Tomatenmark, die andere mit Senf bestreichen. Mit Salat, Tomate, Gurke und nach Wunsch mit Zwiebel belegen. Das Hackfleisch würzen (als Bindung kann etwas Quark dazu gegeben werden) und als flache Fladen auf ein Backblech legen. Den Ofen vorheizen und die Frikadellen ca. 10 min. darin garen. Auf die belegten Brötchen legen und sofort servieren.

Die „Hamburger“ können statt mit Frikadellen auch mit Putenbrust oder magerem Käse belegt werden.

Kartoffelwaffeln

Zutaten für 4 Personen

1 kg Kartoffeln
4 kl. Zwiebeln
4 Eier
200 g Mehl
2-4 El Milch
Salz und Pfeffer

Die Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben (am besten in einer Küchenmaschine). Die Zwiebel ebenfalls fein reiben und mit den Eiern, dem Mehl, der Milch und den Gewürzen zu den Kartoffeln geben. Alles zu einem Teig vermischen. Das Waffeleisen erhitzen und leicht einfetten. Eine Kelle Teig hinein geben und bei mittlerer Hitze etwa 5-6 min. backen.

(Der Teig kann zusätzlich mit Gemüse wie Karotten oder Frühlingszwiebeln gemischt werden)

Nach Wunsch Apfelmus dazu reichen.

Adresse: Sylvia Steffan
(Kinder- und Jugendschutz)
Stadt Herten
Land NRW
Kreis Recklinghausen

