

GESUNDHEIT FIT FÜR DIE SCHULE



Der Tagesablauf eines Schulkindes ist meist straff organisiert. Unterricht, Freizeitaktivitäten, Hausaufgaben erledigen und lernen für die nächste Schularbeit füllen den täglichen Terminkalender. Um den schulischen Alltag mit Freude und Erfolg zu meistern, sind ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung, möglichst viel Bewegung und ein unbeschwerter außerschulischer Alltag wichtige Voraussetzungen.

AUSREICHEND SCHLAF

Ausreichend zu schlafen ist für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit von Kindern besonders wichtig. Das individuelle Schlafbedürfnis ist allerdings sehr unterschiedlich. Als Richtwert gilt, dass Volksschulkinder etwa zehn Stunden Schlaf benötigen. Unterschieden werden in der Forschung zwei Hauptformen des Schlafs, der **REM-Schlaf** und der **Non-REM-Schlaf**. REM ist die Abkürzung für „rapid eye movements“ (schnelle Augenbewegungen), die für die traumreichen Phasen des Schlafs charakteristisch sind. Während eines nächtlichen Schlafzyklus wechseln die REM- und Non-REM-Phasen. Anfangs sind die REM-Phasen kurz, aber je länger wir schlafen, desto länger werden sie – von wenigen Minuten zu Beginn der Nachtruhe bis zu rund einer Stunde gegen Morgen. Der auch als Traumphase oder Traumschlaf bezeichnete REM-Schlaf ist besonders wichtig für die psychische Erholung. Der Non-REM-Schlaf ist für die körperliche Erholung verantwortlich, in dieser Phase wird auch das Immunsystem gestärkt. Für die Förderung von Lernprozessen sind sowohl die REM- als auch die Non-REM-Phasen wichtig. Im Schlaf wird aber nicht nur Erlerntes gefestigt, frische Gedächtnisinhalte werden auch neu organisiert. Diese Neuorganisation scheint es möglich zu machen, dass Aufgaben und Probleme oft leichter gelöst werden, nachdem man sie „eine Nacht überschlafen hat“.

Tipps für einen erholsamen Schlaf:

- auf frische Luft achten
- Zimmer nicht überheizen: ideal sind 16–18°C
- Schlafzimmer abdunkeln und für Ruhe sorgen
- möglichst immer zur gleichen Zeit schlafen gehen

Weiters erleichtern ein ruhiger Tagesausklang ohne Fernsehapparat, ohne Computer und Herumtoben sowie ein fixes Einschlafritual das Einschlafen.



Ausreichender Schlaf ist für die körperliche und psychische Erholung wichtig.



Nimmt man sich genügend Zeit für ein gesundes Frühstück, startet man gut in den Tag.



Nur wer ausgeschlafen ist, kann konzentriert arbeiten.



ALTERSGRUPPE

6 - 10



INFO SERVICE:

Nähere Informationen zu Ernährung und Bewegung finden Sie im Ordner Gesundheit.



Sind Kinder unbeschwert und glücklich, fällt ihnen auch das Lernen leichter.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung wirkt sich nicht nur positiv auf das Körpergewicht und die allgemeine Gesundheit aus, sie ist auch für unsere geistige Leistungsfähigkeit wichtig. Soll das Gehirn auf Hochtouren arbeiten, muss es auch optimal versorgt werden – verantwortlich dafür ist das Blut.



ZUSAMMENFASSUNG: Um fit für den Arbeitsplatz Schule zu sein, müssen mehrere Voraussetzungen erfüllt sein. Zu den wichtigsten zählen ausreichend zu schlafen, sich gesund zu ernähren, sich viel zu bewegen und möglichst frei von Sorgen und Ängsten in die Schule gehen zu können.

Einen guten Start in den Tag bietet ein geruhsames Frühstück mit Getreide- und Milchprodukten, frischem Obst oder Gemüse und einem Getränk. Die vollwertige Pausenmahlzeit für die Schule wird vor allem dann Anklang finden, wenn sie abwechslungsreich zubereitet ist und die Wünsche der Kinder Berücksichtigung finden.

VIEL BEWEGUNG

Körperliche Bewegung ist nicht nur für die physische Gesundheit wichtig. Bewegung, am besten an der frischen Luft, wirkt auch stressabbauend, entspannt und macht einfach Spaß. Viel Bewegung in der Freizeit und auch integriert in den schulischen Alltag fördert somit die Lern- und Leistungsfähigkeit von SchülerInnen.

UNBESCHWERTER AUSSERSCHULISCHER ALLTAG

Probleme und Ängste lassen sich, auch wenn sie in keinem Zusammenhang mit der Schule stehen, nicht auf Knopfdruck beim Schultor abstellen. Sie belasten Kinder auch in der Schule und erschweren die Konzentration und das Lernen.



GESUNDHEIT FIT FÜR DIE SCHULE



„Schlaf gut, träum' was Schönes“ – jedes Kind hat diesen Satz wohl schon oft von seinen Eltern oder Großeltern gehört. Und tatsächlich träumen Kinder viel intensiver und lebhafter als Erwachsene. Dabei werden die Traumbilder genau wie bei Erwachsenen einerseits durch äußere Reize und Impulse ausgelöst, andererseits aber durch das Unterbewusstsein gesteuert. In Tagträumen hingegen spielen die Fantasie und das Wunschdenken eine große Rolle. Kinder haben eine sehr lebhaftere Fantasie, die die Kreativität und Entwicklung positiv beeinflusst und die daher gefördert werden sollte.

LERNZIELE:

- Gemeinsam mit anderen Kindern eine fantastische Geschichte erfinden können.
- Verfassen eines Textes zu Reizwörtern und Reizbildern.
- Anhand einer Anleitung einen Traumfänger weitgehend selbstständig gestalten können.

KOMM MIT NACH FANTASIA!

ORT: Klassenzimmer.

ZEITAUFWAND: ca. zehn Minuten für die gemeinsam erfundene Geschichte, ein bis zwei Unterrichtsstunden für die Fantasiegeschichte zu Reizbildern.

MATERIALIEN: Arbeitsblatt, Schreibpapier, Bleistift, ev. Schaumgummiwürfel.

KOSTEN: keine.

UMSETZUNG: Vorbereitung: Vergrößern Sie die Bilder auf dem Arbeitsblatt (die Bilder werden für die Tafel benötigt). Das Würfelnetz kopieren Sie mehrmals auf Karton, schneiden es aus und kleben es zu Würfeln zusammen (alternativ: Bilder ausschneiden und auf Schaumgummiwürfeln feststecken).

Für die gemeinsam erfundene Geschichte denkt sich der/die LehrerIn eine Figur aus (z. B. ein kleiner, grüner Drache). Der/Die LehrerIn beginnt zu erzählen. An geeigneter Stelle setzt ein Kind die Geschichte fort, dann erzählt wieder der/die LehrerIn, ein anderes Kind setzt fort usw. Diese Art des Geschichtenerfindens kann immer wieder als Zwischenübung in den Unterricht eingebaut werden. Nun soll jedes Kind selbst eine Geschichte erfinden. Zur Einstimmung werden die vergrößerten Bilder besprochen und Ideen gesammelt, wie sie sich zu einer Geschichte verbinden könnten.



Beim Schreiben von Geschichten können Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen.



Spannend und entspannend zugleich ist das gegenseitige Erzählen von Wunschvorstellungen und Tagträumen.



Basteln fördert die Kreativität und schult die Feinmotorik.

ALTERSGRUPPE

6 - 10



Das Lesen vor dem Einschlafen kann zu einem schönen Ritual werden. Außerdem fördert Lesen die Fantasie.



Der Legende nach hängen die Indianer Traumfänger über ihre Betten, damit sich darin die bösen Träume fangen. Von Zeit zu Zeit hängen sie die Traumfänger in die Sonne, damit sie von den bösen Träumen wieder gereinigt werden.

Jedes Kind würfelt nun dreimal mit dem Fantasiefiguren-Würfel und notiert auf einem Zettel, welche Bilder es gewürfelt hat. Diese Figuren und Gegenstände müssen in der Geschichte vorkommen.

Anmerkung: Die Geschichte kann auch in Partner- oder Gruppenarbeit geschrieben werden. Besonders stolz sind die SchülerInnen auf ihre Geschichten, wenn sie anschließend abgetippt und mit Illustrationen versehen zu einem Buch zusammengefasst werden.



TRAUMFÄNGER BASTELN

ORT: Klassenzimmer.

ZEITAUFWAND: ein bis zwei Unterrichtsstunden.

MATERIALIEN: Holz- oder Metallreifen

(alternativ kann Peddigrohr verwendet werden, das man zu einem Kreis bindet), dicke Wolle, Perlgarn, Holzperlen, stumpfe Sticknadel mit einem große Ohr, Federn, Muscheln etc. zum Verzieren; Schere, Klebstoff, Anleitung (siehe Arbeitsblatt).

KOSTEN: gering.

UMSETZUNG: Zuerst wird der Reifen mit dicker Wolle umwickelt. Dazu knotet man den Faden an einer Stelle fest. Dann führt man das Knäuel hinter den Reifen und innen durch die entstandene Schlinge wieder vor den Reifen. Ist der ganze Reifen umwickelt, lässt man eine Schlinge zum Aufhängen stehen, verknotet die Wolle und schneidet den Faden ab. Das Netz lässt sich mit ein bisschen Übung nach der Anleitung auf dem Arbeitsblatt knüpfen. Einfacher geht es, wenn man einen Perlgarnfaden einfach kreuz und quer über den Reifen spannt. Bei beiden Methoden können Perlen oder Muscheln mitgefädelt werden. Zum Schluss werden Federn als Verzierung aufgeklebt.

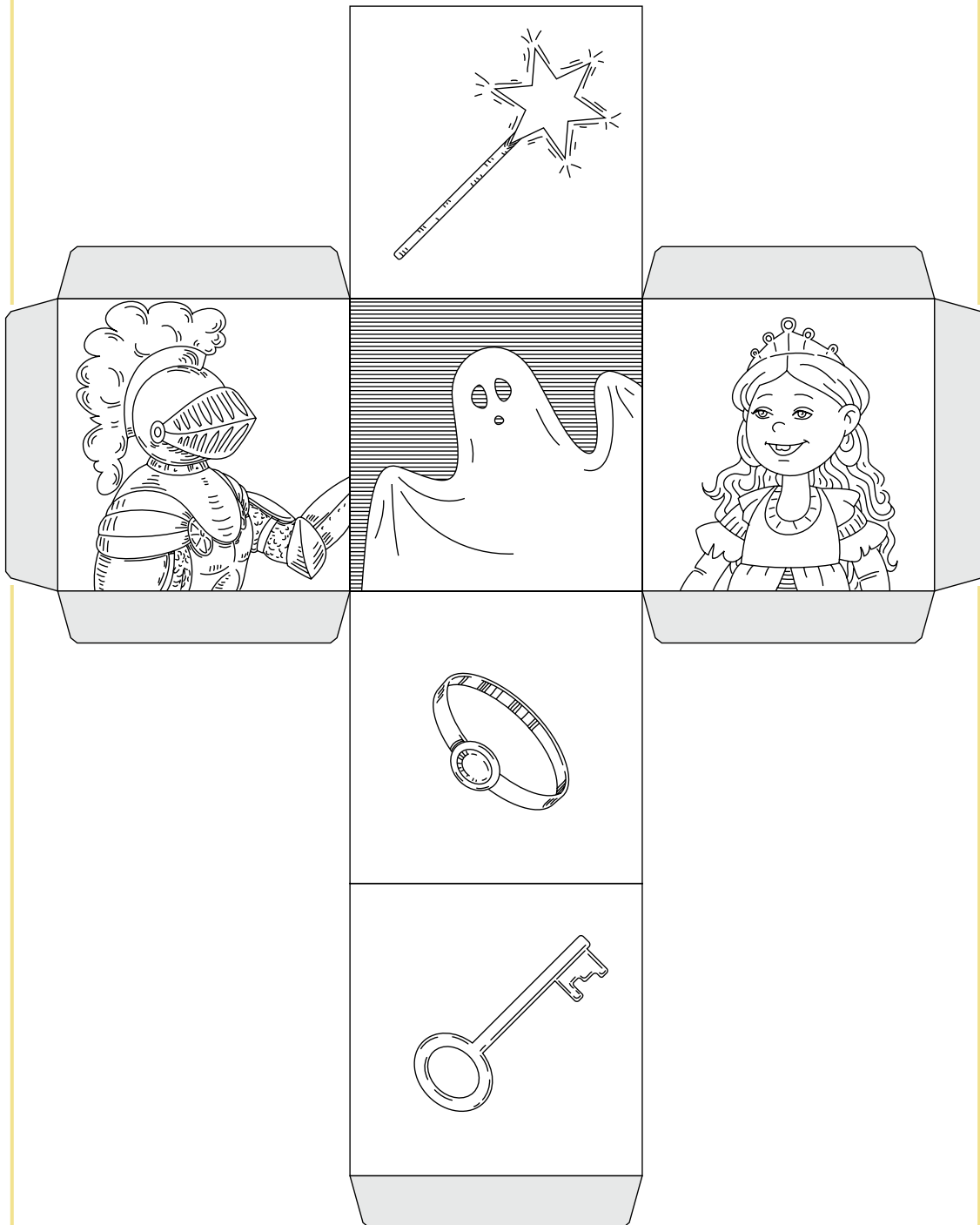


GESUNDHEIT FIT FÜR DIE SCHULE

ALTERSGRUPPE

6-10

KOMM MIT NACH FANTASIA!



ALTERSGRUPPE

6 - 10**WIR BASTELN EINEN TRAUMFÄNGER**

Materialien: Holz- oder Metallreifen (bzw. Peddigrohr, das man zu einem Kreis bindet), dicke Wolle, Perlgarn, Holzperlen, stumpfe Sticknadel mit einem große Öhr, Federn, Muscheln etc. zum Verzieren; Schere, Klebstoff.

Nachdem du den Reifen komplett mit Wolle umwickelt hast, musst du das Netz spannen.

1. Befestige einen langen Perlgarnfaden am Reifen.

2. Ziehe den Faden unter dem Reifen durch nach vorne und dann zwischen Band und Reifen zurück.

3. Du kannst auf das Perlgarn auch Perlen auffädeln und sie in deinem Netz verteilen.

4. Setze fort, bis der Reifen umrundet ist. Achte darauf, dass der Faden straff gespannt ist.

5. In der zweiten Runde umwickelst du nicht mehr den Reifen, sondern das Band selbst. Das wiederholst du so lange, bis ein Netz entstanden ist. Zum Schluss verknotest du den Faden.

6. So könnte dein Traumfänger aussehen.

