



INFOBROSCHÜRE

für Lehrerinnen & Lehrer - 2019



NÖGKK

NÖ Gebietskrankenkasse
Wir **vorsorgen** Sie!



gesunde
Volksschule





„Alles ist in Bewegung –
Nichts bleibt stehen.“

(Heraklit von Ephesos 540-480 v. Chr.)

**In der Bewegung liegt die Kraft und diese bringt
auch das Gehirn auf Trab.**

Bewegung ist gesund – das wissen wir alle!

Uns ist allen bewusst, dass Bewegung und Sport nicht nur Spaß machen, sondern auch entspannen und helfen können, gesund zu bleiben. Körperliche Betätigung, selbst im geringen Ausmaß praktiziert, hat positive Auswirkungen auf unser Herz-Kreislauf-System, auf unsere Muskulatur, auf unser Immunsystem und auf unseren Stoffwechsel. Vor allem im Kindes- und Jugendalter sind Sport und Bewegung für die motorische und körperliche Entwicklung sehr wichtig. Kinder brauchen Bewegung, damit sie sich wohlfühlen und gesund bleiben. Bewegung ist die Voraussetzung für eine gesunde und harmonische Entwicklung des Kindes. Körperliche Aktivität ist auch ein effektives Mittel, um Stress besser zu verarbeiten.

Um motorische Entwicklungsfortschritte machen zu können, muss man den Kindern die Möglichkeit zu vielfältigen Bewegungserfahrungen bieten. Kinder verbringen heute viel zu viel Zeit mit übermäßigem Medienkonsum, was die Gesundheit unserer Kinder durch den daraus resultierenden Bewegungsmangel enorm beeinflusst. Oft liegt es daran, dass es den Kindern an attraktiven Alternativen mangelt. Durch die Reizüberflutung kommen Kinder auch nicht zur Ruhe, sind zappelig, unkonzentriert und unausgeglichen.

Die körperliche Inaktivität der Kinder, sowie die falschen Ernährungsgewohnheiten sind mittlerweile ein riesiges Problem in unserer Gesellschaft. Die Anzahl derjenigen Kinder, die übergewichtig bis adipös sind, steigt zunehmend. Die Liste der Folgen von zu wenig oder keiner Bewegung ist lang. Haltungsschäden, Kopf-, Gelenks-, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Diabetes sind nur ein kleiner Auszug davon.

Ausreichende Bewegung ist auch für die Entwicklung der geistigen Leistungsfähigkeit wichtig. Sport tut nicht nur dem Körper gut, sondern wirkt sich auch positiv auf das Gehirn aus. Kinder, die sich viel bewegen, haben eine bessere Durchblutung des Gehirns, das Gehirn bekommt mehr Nährstoffe und das wirkt sich auf eine bessere Gedächtnisleistung aus. Informationen können dadurch besser verarbeitet werden. Bewegung hat daher auch eine wichtige Funktion bei der Reifung des Gehirns und der kognitiven Entwicklung. Sport und Bewegung sind nicht nur im Kindesalter von größter Bedeutung, sondern auch für die weiteren Lebensphasen. Folgeschäden, die durch mangelnde Bewegung und Inaktivität entstehen, sind mittlerweile wissenschaftlich mehrfach bewiesen.

1. motorischen Grundeigenschaften

Die Grundsteine zur motorischen Entwicklung des Kindes werden geschaffen sowie koordinative Fähigkeiten, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit verbessert.

2. Herz-Kreislaufsystem

Ökonomisierung und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems sowie des Atem-Systems. Geringeres Risiko, dass Kinder Bluthochdruck bekommen oder an Herzrhythmusstörungen leiden.

3. Psyche

Verbesserung des Schlafs, der Stimmung und des Wohlbefindens der Kinder sowie Förderung des Angst- und Stressabbaus. Zusätzlich Verringerung des Risikos, an Depressionen zu erkranken.

4. Hormonsystem und Stoffwechsel

Positive Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel, Blutdruck, geringere Ausschüttung von Stresshormonen, Vorbeugung von Diabetes II, Cholesterin.

5. Bewegungsapparat

Stärkere Muskulatur, Knochen, Knorpel, Sehnen. Vermeidung und Vorbeugung von Haltungsschäden.

6. Immunsystem

Die Infektanfälligkeit wird reduziert und das Immunsystem gestärkt.

7. Kognitive Fähigkeiten

Bessere Konzentration, Gedächtnisleistung, Wahrnehmung und Verarbeitung von Informationen.

8. Folgeschäden

Durch mangelnde Inaktivität entstehende Folgeschäden werden langfristig reduziert. Kinder, die bereits früh Bewegung erfahren, werden diese mit größerer Wahrscheinlichkeit auch in ihren weiteren Lebensphasen integrieren.

Positive Effekte von Bewegung und Sport

Bewegungspausen

In der Schule gibt es unzählige Situationen, die den Kindern Stress bereiten. Auch das ist ein weiterer wichtiger Grund, bewegte Pausen in den Unterricht einzubauen, damit Kinder den Stress wieder abbauen können.

Sogenannte Bewegungs- und Entspannungspausen sollten so oft wie möglich, unabhängig von den Turnstunden, eingeplant werden. Die bewegten Pausen helfen die Konzentration, Aufmerksamkeit und die Aufnahmefähigkeit wieder zu steigern.

Das Kind sollte in einer bewegten Pause nicht toben, sondern einen Ausgleich zu sitzender Unterrichtshaltung erfahren.

Für das Klassenzimmer eignen sich entspannende Übungen mit Massageeigeln, aktivierende Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie auflockernde Übungen mit kleinen Geräten wie beispielsweise Sprungschnören oder der Einsatz der Koordinationsleiter zur Steigerung der Konzentration und der Schnelligkeit. Es können verschiedenste Balanceboards zum Einsatz kommen um das Gleichgewicht zu verbessern und Kinder zur inneren Ruhe zu bringen. Jonglieren mit Tüchern oder anderen Gegenständen steigert die Gehirnaktivität.

Auch die Haltungsförderung ist ein wichtiger Bestandteil während des Unterrichts. Anbei finden Sie einige Übungen für Bewegungspausen, die die Konzentrationsfähigkeit wieder erhöhen und die Kinder entspannen.

Die Brille – zur Steigerung der Konzentration

Einen Arm mit nach oben zeigendem Daumen nach vorne strecken. Dann zeichnen die Kinder mit dem Arm eine Brille mit runden Gläsern (ohne Bügel – in Form einer liegenden Acht) in die Luft. Start ist immer links oben. Die Augen verfolgen den Daumen, der Kopf bewegt sich nicht. Jeder Arm einzeln und dann beide Arme zusammen „malen“ je drei Brillen.





Die perfekte Bewegung

Mit Hilfe der Vorstellungskraft können auch neue Bewegungen eingeübt werden. Die Kinder schließen die Augen und stellen sich die Übungen im Kopf ganz genau vor und sehen sich dabei selbst, wie sie die Bewegung fehlerlos durchführen. Danach öffnen sie wieder die Augen und spüren wie gut sich ihr Körper anfühlt. Das Ziel der Übung: Die Kinder sollten danach entspannt und konzentriert sein.



Schattenboxen & Standsprint

Aufgabenstellung: Die Kinder boxen eine Minute so schnell wie möglich und ohne Pause in die Luft. Als weitere Aufgabe laufen sie so schnell wie möglich am Stand. Danach folgt eine kurze Pause von 30 – 60 sec. Den Ablauf wiederholen die Kinder dreimal. Ziel dabei ist es, dass sich die Kinder dabei voll und ganz auf die Bewegung konzentrieren und ganz bewusst ihren schnelleren Atem und ihr Herz spüren.

Zahnräder

Zwei Kinder klemmen einen Ball zwischen ihren Oberkörpern ein (Blick zueinander). Jetzt drehen sie sich gegengleich im Kreis, ohne den Ball zu verlieren. Die Hände dürfen natürlich nicht verwendet werden.



Richtige Haltung durch Schule macht ABC

Man kann die Bewegungspausen auch etwas aktiver gestalten und den Schwerpunkt auf eine aufrechte Haltung der Kinder legen. Dafür eignen sich hervorragend Übungen von Schule macht ABC, die man im Klassenzimmer durchführen kann:

1. Kopfdrehung

Mit gleichseitiger gegenläufiger Armdrehung. Blick zur Hand mit gesenktem Daumen. 10 – 15 Wiederholungen pro Seite



Mobilisieren



Ausgangsposition



Endposition

2. Arme anwinkeln

Abgewinkelte Daumen zeigen nach hinten. Arme 2x langsam nach hinten ziehen. Bauch und Gesäß dabei anspannen, Schultern unten lassen.

3. Arme in Seithalte

Daumen zeigen nach oben. Arme 2x nach hinten oben ziehen. Bauch und Gesäß anspannen, Schultern unten lassen.



Ausgangsposition



Endposition



4. Rechter Arm nach oben gestreckt

Daumen zeigt nach hinten. Linker Arm nach unten gestreckt, Daumen zeigt nach vorne. Beide Arme gleichzeitig 2x nach hinten ziehen. Schultern unten lassen. Bauch und Gesäß anspannen. Danach Seitenwechsel durchführen.



Ausgangsposition



Endposition



Ausgangsposition



Endposition

5. Arme in Hochhalte

Daumen nach hinten, Arme zweimal nach hinten ziehen. Bauch und Gesäß dabei anspannen.

6. Arme in Tiefhalte

Daumen zeigen nach vorne. Arme nach hinten ziehen, Daumen 2x nach außen hinten drehen. Bauch und Gesäß anspannen. Schultern unten lassen, Arme in Hochhalte. Daumen nach hinten. Arme 2x nach hinten ziehen.



Ausgangsposition



Endposition

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Die Bewegungsfreude der Kinder soll bereits von Geburt an unterstützt werden. Die Vielfältigkeit der Bewegung spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Die Formen und Arten von Bewegungen sollten an das Alter der Kinder und Jugendlichen angepasst werden.

Grundsätzlich werden folgende Empfehlungen ausgesprochen:

- Kinder im Schulalter sollten sich zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten täglich mit mittlerer bis hoher Intensität bewegen
- Jüngere Kinder deutlich mehr als 1 Stunde pro Tag
- **Mittlere Intensität**
zügiges Gehen, Spielen in der Natur oder am Spielplatz
- **Hohe Intensität**
Biken, Schwimmen, Ballspiele, Laufen



Knochen stärken
Herz-Kreislauf anregen
Muskeln kräftigen
Geschicklichkeit verbessern
Beweglichkeit erhalten

Gefahren, Risiken und Verletzungen

Kinder lernen nur durch Bewegungserfahrungen, ihren Körper wahrzunehmen und somit auch Gefahren und Risiken zu erkennen und richtig einzuschätzen, mit Gefahren umzugehen, sowie die Fähigkeit schnell und richtig zu reagieren, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Studien zeigen, dass die meisten Unfälle im Kindes- und Jugendalter auf Ungeübtheit, bedingt durch fehlende Bewegungserfahrung und auf den falschen Umgang mit Gefahrensituationen, zurückzuführen sind.

Vielfältiges Bewegungsangebot und Spaß

Die Aufgabe der Eltern, Lehrerinnen und Lehrer, Pädagoginnen und Pädagogen ist es, ein Umfeld zu gestalten, in dem ein vielfältiges Bewegungsangebot ermöglicht wird und Bewegungen sicher erlernt werden können.

Dafür eignen sich hervorragend erlebnisorientierte Bewegungsspiele, Geschicklichkeitsübungen, Hindernisparcours mit dem Einsatz verschiedenster Materialien und Hindernissen um verschiedenste koordinative Fähigkeiten anzusprechen (Laufen, Springen, Ziehen, Rollen, Klettern, Schaukeln, Schwingen). Ein wesentlicher Teil schulischer Bewegungserziehung sind Spiele. Lauf-, Fang-, Ball- und Staffelspiele in allen Variationen. Rhythmische Bewegungen zu Musik oder mit Klatschen dürfen auch nicht fehlen.

Spiele für den Turnsaal

Floßüberquerung

Ein einteiliger Sprungkasten (Deckel und ein Teil) wird verkehrt auf zwei Transportroller gelegt (Floß). Die Kinder bilden Zweier- bzw. Vierergruppen. Auf rutschigem Parkettboden werden seitlich Turnmatten (Faltmatten) zum Abstoßen aufgelegt.

Die Kinder sollen mit Hilfe von Gymnastikstäben und einem Floß (verkehrter Sprungkasten) den Fluss gemeinsam überqueren. Start- und Zielpunkt ist jeweils eine Matte.



Gleichgewichtsparcours

Eine Langbank umdrehen und über der Langbank quer vier Hürden aufstellen. Bewegungsaufgabe: Das Kind steigt auf der Langbank über die erste Hürde drüber und kriecht unter der zweiten durch, usw. ohne von der Langbank zu steigen.



Höhle

Ein Weichboden wird der Länge nach über zwei Turnbänke gelegt. An der Höhlendecke hängen Fledermäuse, die nicht aufgeweckt werden dürfen. Die Kinder sollen versuchen die Höhle kriechend zu überwinden, ohne die Decke zu berühren.

Bankslalom

Auf einer Langbank werden in gleichmäßigen Abstand sieben Slalomsteher aufgestellt.

Das Kind läuft durch den Slalomparcours durch, ohne die Stangen zu berühren.





Geschicklichkeit

Es werden zwei Langbänke parallel gegenüber aufgestellt. Eine davon wird umgedreht, sodass die schmale Seite nach oben zeigt. Die Kinder stellen sich paarweise gegenüber auf eine Langbank und halten gemeinsam zwei Holzstäbe. In der Mitte der Holzstäbe liegt ein Ball. Die Kinder versuchen nun bis ans andere Ende der Bank zu gelangen, ohne den Ball hinunter fallen zu lassen.



Grätschtorwurf zur Verbesserung der Orientierungsfähigkeit

Das Kind steht im Abstand von ca. 3 m mit dem Rücken zur Wand und wirft den Ball durch seine Beine in ein durch einen Reifen definiertes Ziel an der Wand.

Sonnenschutzfaktor-Spiel

Die Kinder bewegen sich frei im Raum und leiden unter der großen Hitze. Der/die Lehrer/in ruft ihnen einen Sonnenschutzfaktor (hier: 3) zu, um sich vor den Sonnenstrahlen schützen zu können. Sogleich versuchen alle Kinder sich in Dreier-Gruppen zusammen zu finden und sich vor der Sonne zu schützen.

Die Kinder, die keine Gruppe finden, bekommen einen ersten Sonnenbrand. Beim zweiten Sonnenbrand scheidet das Kind aus. Den Sonnenschutzfaktor kann der/die Lehrer/in beliebig wählen. Sieger sind jene Kinder, die bis zum Schluss übrigbleiben und die letzte Gruppe bilden.

Verbesserung der Differenzierungsfähigkeit

Die Kinder haben in der rechten Hand einen Volleyball, in der linken Hand einen Tennisball und versuchen nun beide Bälle gleichzeitig nach oben zu werfen und wieder zu fangen.



Dropball zum Training der Reaktionsfähigkeit

Zwei Kinder stehen auf der Startlinie, fünf Meter entfernt vom stehenden Lehrer/in. Blickkontakt.

Der/die Lehrer/in hält mit seitlich ausgestreckten Armen je einen Tennisball in den Händen. Die beiden Kinder haben die Aufgabe, nach dem visuellen Kommando (fallender Ball) den Ball vor dem zweiten Bodenkontakt zu fangen.

Der/die Lehrer/in kann durch Veränderung der Arme oder der Distanz zu den Kindern die Schwierigkeit der Aufgabe verändern. Gewonnen hat jenes Kind, welches den Ball fängt.



Übung zur Steigerung der Rhythmisierungsfähigkeit

Das Kind befindet sich vor einer ca. zehn Meter langen Linie und versucht im Laufen die Linie mit den Füßen nach außen zu übersteigen. Dabei versucht es gleichzeitig mit der linken Hand gegen den Uhrzeigersinn am Bauch zu drehen und mit der rechten Hand auf den Kopf zu klopfen.

Jägerball – Vorbereitungsspiel für fast alle Ballsportarten

Die Kinder bilden zwei gleich große Mannschaften. Jäger und Hasen befinden sich in einem Feld. Die Mannschaft der Jäger versucht möglichst viele Hasen mit dem Ball zu treffen. Die Treffer werden gezählt. Nach Ablauf der Spielzeit werden die Rollen getauscht. Jene Mannschaft, die die meisten Treffer hat, hat gewonnen.

Dieses Spiel kann variabel gestaltet werden, indem beispielsweise nur ein Spieler der Jäger ist und alle anderen Hasen sind. Sobald ein Hase getroffen wird, wird er auch zum Jäger.



Richtige Ernährung für Kinder

Besonders bei Kindern spielen eine gesunde Ernährung und richtige Lebensmittelauswahl eine große Rolle, da sie die Grundlage für Wachstum, geistige und körperliche Fitness sowie Gesundheit darstellen. Ebenso wird das zukünftige Ernährungsverhalten und Gesundheitsbewusstsein zu einem großen Teil bereits in diesem Alter geprägt.

Eine wichtige Stellung nimmt das Frühstück ein, das zuhause in Ruhe gegessen werden soll. Es hilft gestärkt in den Tag zu starten und versorgt die Kinder für die ersten Schulstunden mit Energie.

Um den ganzen Vormittag bis zum Mittagessen konzentriert zu sein, ist eine kleine, von zuhause mitgenommene, Jause ideal. Frisches Obst und Gemüse verhindern dass ungesunde zucker- und fettreiche Zwischenmahlzeiten gekauft werden. Zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse täglich sind die besten Fitmacher – eine Portion ist jeweils die Faustgröße der Kinder.

Abwechslungsreich, regional und saisonal ist die Devise. Je bunter desto besser, denn das Auge isst bekanntlich mit. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt: ein Vollkornbrot mit Kräuter-Topfenaufstrich und einem lachenden Gesicht aus Gemüse macht nicht nur gute Laune, sondern ist auch gesund.

Vollkornprodukte liefern, im Gegensatz zu kalorienreichen Snacks, langanhaltende Energie und zusätzlich viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe die für eine ausgewogene Ernährung wichtig sind. Auch Milch und Milchprodukte dürfen nicht fehlen, sie enthalten unter anderem für das Wachstum hochwertiges Eiweiß und Kalzium, hierdurch werden Muskeln und Knochen gestärkt.

Generell sollen keine Lebensmittel verboten werden, denn gerade Verbote machen sie interessant. Eine große Vielfalt und gesunde Alternativen zu ungünstigen Speisen ist ideal – zum Beispiel: rote, süßlich schmeckende Paprikastreifen statt zuckerhaltige Süßigkeiten.

Zur gesunden, ausgewogenen Ernährung gehört natürlich auch ausreichendes Trinken. Empfohlen werden für Kinder mindestens sechs Gläser Wasser oder ungesüßter Früchte- bzw. Kräutertee pro Tag. Natürlich nicht alles auf einmal, sondern über den Tag verteilt. Bei Wärme und Sport steigt der tägliche Flüssigkeitsbedarf an.

Essen ist mehr als eine reine Nährstoffversorgung, es hat eine soziale Komponente und soll genussvoll sein – ohne Ablenkungen durch Fernseher, Zeitschriften oder Handys. Erwachsene gehen mit gutem Beispiel voran!

Guten Appetit!

Medieninhaber:

Niederösterreichische Gebietskrankenkasse
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3,
Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention
www.noegkk.at

Für den Inhalt verantwortlich:

IMSB Consult GmbH
www.imsb.at

Fotos & Illustrationen:

© ulrikewieser.at, istock.com, NÖGKK, IMSB Consult GmbH

Gestaltung:

pacomedia.at

2. Auflage/Februar 2019