

fidibuzz

Ein Parcours zur Gesundheitsprävention
in den Klassen 3-6





Impressum

1. Auflage, Berlin 2020
Verantwortlich: Audi BKK
Ferdinand-Braun-Str. 6, 85053 Ingolstadt
www.audibkk.de

Konzeption und Umsetzung: Helliwood media & education im fjs e. V., Berlin
Bildnachweis: Kudryashka/Shutterstock.com, Alena Ozerova/Shutterstock.com,
stockphoto-graf/Shutterstock.com, Andrey_Kuzmin/Shutterstock.com, Alena
Ozerova/Shutterstock.com, EVZ/Shutterstock.com, Reinekke/Shutterstock.com,
eigene

Auflage: Online-Version

Das vorliegende Material bietet den Einstieg zur Nutzung des von Helliwood media & education für Kinder bereitgestellten Sensibilisierungsangebotes „Fidibuzz – Gesundheitsprävention in der Schule“.
Die Inhalte der Unterrichtsmaterialien können in der vorliegenden Fassung im schulischen Umfeld in unveränderter Form nicht kommerziell genutzt und vervielfältigt werden.

Haftungsausschluss: Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhaltes sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernehmen wir keine Gewähr.



Der Fidibuzz – Gesundheitsparcours

„Die Weichen für die gesunde Entwicklung und den Erhalt körperlicher und psychischer Gesundheit werden bereits früh im Leben gestellt. Die Chancen von Kindern auf ein gesundes Leben und ihre Fähigkeiten, Schutzfaktoren zu entwickeln und gesundheitliche Risiken zu vermeiden, hängen davon ab, welche gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen und Einstellungen sie in den ersten Lebensjahren entwickeln und inwieweit sie unter förderlichen Lebensbedingungen aufwachsen, zum Beispiel mit einem verlässlichen Zugang zu unterstützenden Angeboten des Gesundheitswesens und der Kinder- und Jugendhilfe.“

(kindergesundheit-info.de)

Didaktische Einordnung

Kompetenzförderung

Die Kinder

- lernen verschiedene Felder der Gesundheitsprävention kennen.
- halten ihre Ergebnisse und Eindrücke in Protokollen fest.
- tauschen sich zu ihren Erfahrungen an den Stationen aus.
- erkennen eigenverantwortliche Handlungsmöglichkeiten mit Blick auf ihre Gesundheit.

Einsatzmöglichkeiten

- Schulen
- Bildungseinrichtungen
- Kinder- und Freizeiteinrichtungen

Alter

9- bis 12-jährige Kinder

Zeit

Parcoursdurchlauf (4 Stationen)
45 Minuten

Sozialform/Methode

Lernen an Stationen

Voraussetzung

- Kleingruppen von 6 bis 9 Kindern
- ausreichend Platz für 4 Stationen



Anleitung und Parcours-Materialien stehen zum Download auf www.fidibuzz.de bereit.

Gesundheitsprävention in der Schule

Was haben Ernährung, Bewegung, Medienkonsum und Stress im Kindesalter mit dem Gesundheitszustand im Erwachsenenalter zu tun?

Eine ganze Menge, denn viele Weichen für das gesundheitliche Wohlbefinden im spätere Leben werden in der Kindheit gestellt. Aus diesem Grund ist es existenziell, schon im Kindesalter auf einen ausgeglichenen Alltag zu achten und auf die Möglichkeiten der Gesundheitsprävention aufmerksam zu machen.



Auch wenn Ernährungsgewohnheiten und das Essverhalten weitgehend in den Familien geprägt wird, können auch Kindergärten, Jugendfreizeitbereiche und vor allem die Schulen als Lebens- und Lernraum einen Teil dazu beitragen, wenn es um Gesundheitsbildung geht.

Häufig kommt es vor, dass Kinder ohne Frühstück oder Frühstücksgetränk in die Schule kommen und dann einen langen Tag vor sich haben, der ihnen viel Konzentration und Aufmerksamkeit abverlangt. Dabei ist ein ausgeglichenes Verhältnis von Ernährung und vor allem ausreichend Flüssigkeit sowie angemessene Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten Voraussetzung für gute Lernbedingungen.

„Eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und ein bewusster Umgang mit Stress sind für die gesunde physische und psychische Entwicklung von Heranwachsenden unabdingbar. Gesundheitsbezogene epidemiologische Daten bei Kindern und Jugendlichen zeigen beginnende Defizite in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressregulation, die sich im weiteren Lebensalter in meist chronischen Krankheiten manifestieren können.“ (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

Aus diesem Grund hat die Audi BKK gemeinsam mit Helliwood media & education mit Fidibuzz ein komplexes Lernangebot für die Sensibilisierung in den Klassen 3–6 erarbeitet. Die Idee dahinter ist, Kindern den spielerischen Zugang zu Präventionsmaßnahmen zu ermöglichen.

Neben ausgearbeiteten Unterrichtsangeboten in den Präventionsfeldern Ernährung (hier: Trinken), Bewegung, Stress und Sucht (hier: Mediennutzung und Mobbing) bietet Fidibuzz Schülertagebücher und eine App zur Dokumentation und Selbstreflexion.

Der Gesundheitsparcours ist ein „Schnupperangebot“ und bietet einen Einstieg in die Arbeit mit dem Fidibuzz-Lernangebot für den Unterricht. Die Parcoursstationen sind wie ein Jump ‚n‘ Run Spiel aufgebaut und fördern in einer Kombination aus Bewegung und Inhalten die Motivation und das Interesse dieser Altersgruppe.



Die Kinder können sich in einer spielerischen Atmosphäre dem Thema nähern, ihre Meinungen und Ideen austauschen und die Notwendigkeit einer gesunden und ausgeglichenen Lebensweise verstehen.

Mit dem Fidibuzz-Parcours werden unterschiedliche Aspekte der Gesundheitsprävention angesprochen, die an die Lebenswelt der 9- bis 12-Jährigen anknüpfen. Trinken, Bewegung, Stressbewältigung und Mediennutzung greift der Parcours spielerisch auf und stellt sie verständlich zur Diskussion.

Analog zu den Präventionsfeldern von Fidibuzz können sich die Kinder an vier Stationen „Gecheckt (Medien)“, „Geschluckt (Trinken)“, „Bewegt (Bewegung)“ und „Entspannt (Entspannung)“ ausprobieren, austauschen und erste Erfahrungen sammeln. Die Parcourstationen geben Antworten auf: Wie viel sind eigentlich 400 ml Wasser? Wie viele Schritte schaffe ich in 10 Sekunden – und das vielmal hintereinander? Wie lang fühlen sich zwei Minuten an, wenn man etwas mit Medien macht? Und welche Übungen helfen, Stresssymptome abzubauen?

Kompetenzförderung

„Die gesundheitliche Aufklärung von Kindern und Jugendlichen ist in institutionelle und soziale Zusammenhänge eingebettet. Neben der Familie, dem Kindergarten, dem Jugendfreizeitbereich stellt die Schule als Lebens- und Lernraum ein zentrales Interventionsfeld für präventive Maßnahmen dar.“ (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

Grobziel

Der Medienparcours richtet sich an Kinder im Alter von 9 bis 12 Jahren und regt über Spaß und Bewegung dazu an, das eigene Verhalten zu testen und zu reflektieren. An vier Stationen setzen sich die Kinder mit verschiedenen Aspekten der Gesundheitsprävention auseinander. Mithilfe von aktionsreichen Übungen und Aufgaben werden sie für Themen wie Trinken, Bewegung, Stress/Entspannung und Mediennutzungszeiten sensibilisiert.

Fach- und Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- lernen wichtige Felder der Gesundheitsprävention kennen.
- verstehen, wie wichtig Trinken im Alltag ist.
- lernen einfache Übungen zur Entspannung kennen.
- schätzen Zeiten im Zusammenhang mit der Mediennutzung ein.
- testen ihre Kondition und ihre Schnelligkeit.

Aktivitäts- und Handlungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- führen Übungen nach einer konkreten Anleitung durch.
- testen ihre Leistungsfähigkeiten auf Zeit.

Sozial-kommunikative Kompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- teilen ihre Ergebnisse mit und werten diese aus.
- tauschen sich über ihre Erfahrungen an den verschiedenen Stationen aus.
- diskutieren in Kleingruppen ihre Ergebnisse und die Bedeutung.
- üben sich untereinander im sachlichen Austausch.

Personale Kompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- reflektieren ihre Ergebnisse und ziehen Rückschlüsse auf ihre Gewohnheiten.
 - erkennen eigenverantwortliche Handlungsmöglichkeiten in der Gesundheitsprävention.
-



Der Parcours: Ablauf

Für den Parcours benötigen die Kinder Zeitgefühl, Kondition und Geschicklichkeit. Sie treten beim Durchlaufen des Parcours in Aktion und setzen sich aktiv mit verschiedenen Aspekten der Gesundheitsprävention auseinander.

Aufbau des Parcours

Der als Jump 'n' Run konzipierte Parcours erfordert größere Bewegungsmöglichkeiten. Deshalb sollte der Parcours idealerweise in einem großem Raum aufgebaut werden, wie z. B. in einer Turnhalle oder in einer Aula.

Kennzeichnen Sie die vier Stationen beispielsweise mit einer Pinnwand, an der sie die passenden Plakate befestigen. Zusätzlich sollte es an jeder Station einen Tisch und an den Stationen Trinken und Medien Hocker als Sitzgelegenheiten geben.

Ablauf Parcours

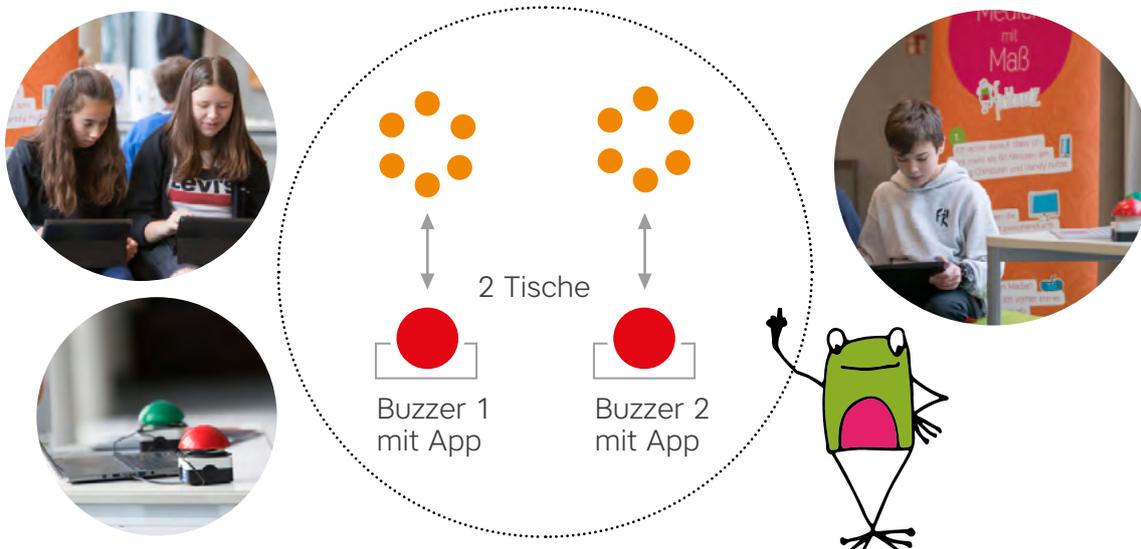
- An einem Durchlauf können gleichzeitig 30 bis 45 Kinder teilnehmen.
- Pro Station sind optimalerweise 6 bis 9 Kinder aktiv.
- Zeit pro Station: 8-10 Minuten
- Zeit Gesamtdurchlauf Parcours: ca. 45 min
- Der Stationswechsel wird durch ein akustisches Signal angekündigt.



Ablauf pro Station

- Kurze Aufgabenbeschreibung durch Stationsbetreuende
 - ca. 6 Minuten Stationsarbeit inkl. Feedback bzw. Auswertung
-

Station 1: Gecheckt (Medien)



Diese Station regt dazu an, das eigene Mediennutzungsverhalten zu reflektieren. Sie zeigt anschaulich, wie schwer es ist, beim Spielen ein Gefühl für Zeit zu entwickeln. Die Kinder spielen Spiele-Apps an Tablets und/oder tragbaren Konsolen. Sie haben die Aufgabe, alle 2 Minuten ihr Spiel zu unterbrechen, zum PC zu laufen und den Buzzer zu drücken. Eine App zeichnet die Zeiten auf, um darzustellen, welches Zeitgefühl die Kinder haben. Am Ende des Spiels werden die Ergebnisse im Team besprochen.

Hinweis: Bitten Sie die Kinder ihre Uhren während der Spielzeit abzulegen

Zum Abschluss lesen sie gemeinsam die Regeln zur Mediennutzung auf dem Plakat.

Tipp

Bei einer Gruppenstärke von 8 Kindern ist es sinnvoll, diese in 2 Kleingruppen aufzuteilen. „Spielecke“ und Computer mit der Buzzer Software sollten räumlich so getrennt sein, dass die Kinder einige Schritte vom Buzzer entfernt sitzen, um hinlaufen zu müssen.

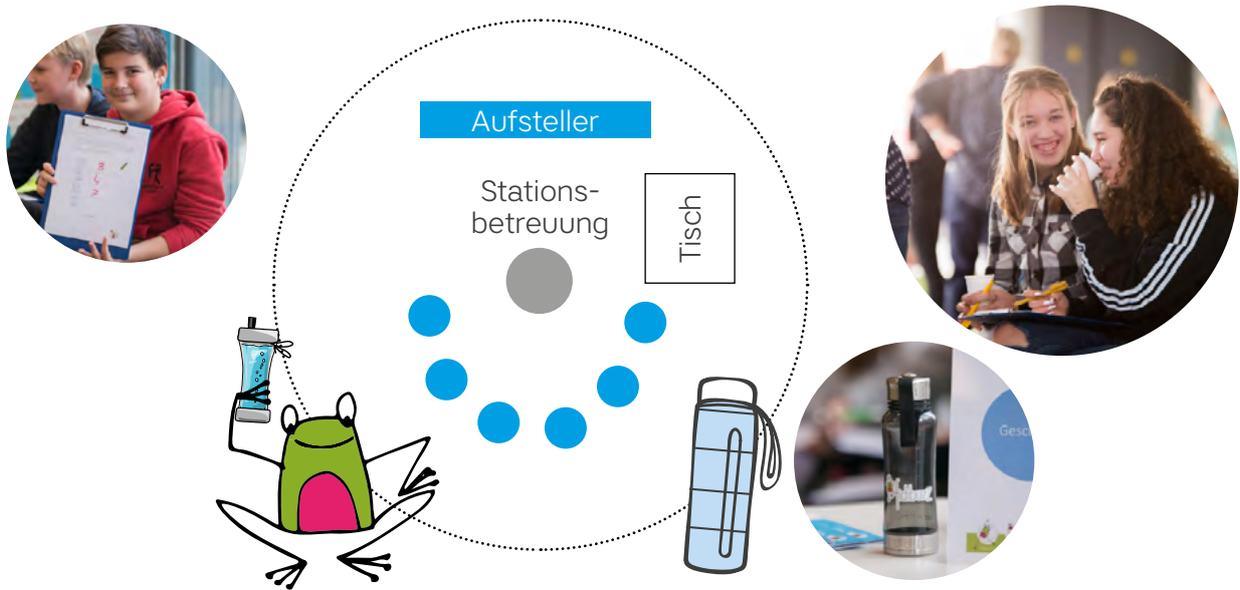
Alternativ zu den Tablets können auch eigene Handys mit Spielen benutzt werden. Manche Spiele können auch zu zweit gespielt werden.

Material und Vorbereitung

- Kopien des Stationsprotokolls (siehe Anhang)
 - 5-8 Tablets/Smartphones oder tragbare Spielekonsolen mit geeigneten Spielen
 - 1 Laptop/PC mit Buzzer Software (Download: <http://teachtoday.de/parcours>)
 - Sitzgelegenheiten für die Kinder (z.B. Turnhalle: Kästen oder Turnmatten)
-



Station 2: Geschluckt (Trinken)



An dieser Station werden die Kinder motiviert, Wasser zu trinken. In vier Durchläufen trinken sie jeweils 100 ml Wasser und zählen wie viele Schlucke sie gebraucht haben. Die Übung dient dazu, ein Gefühl dafür zu entwickeln, um wie viel Flüssigkeit es sich bei der empfohlenen Tagesmenge von 1,2 Liter handelt. Die Ergebnisse tragen sie in ihr Stationsprotokoll „Station: Geschluckt!“ (siehe Anhang) ein.

Zum Abschluss lesen sie gemeinsam die Trinkregeln auf dem Plakat.

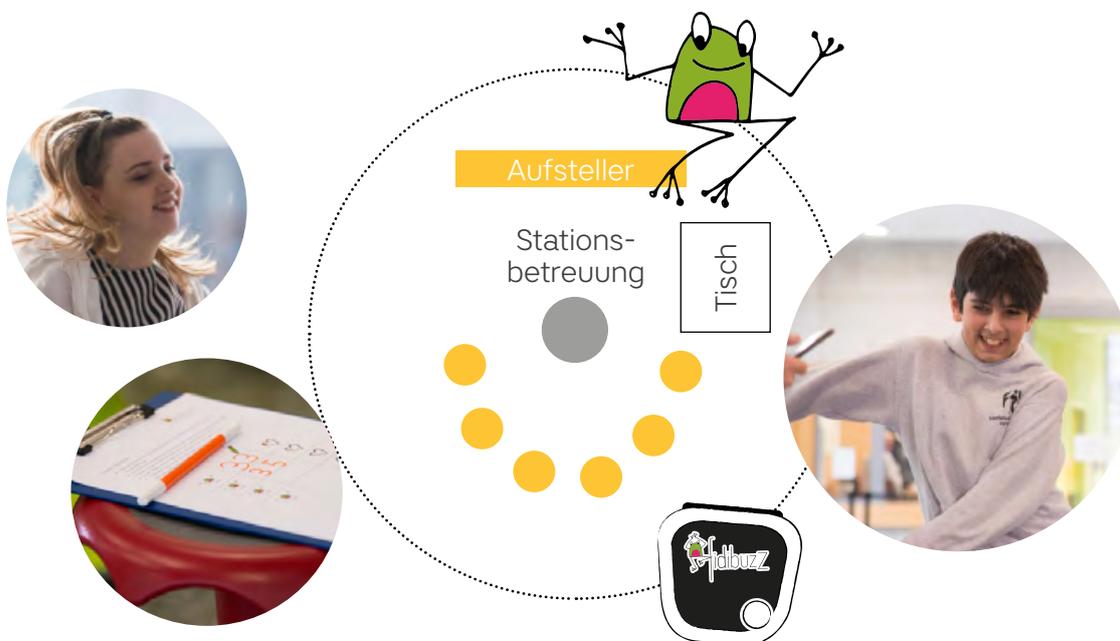
Tipp

Bestellen Sie im Vorfeld kostenlose Fidibuzz Trinkflaschen für die Kinder. Diese haben eine aufgedruckte Skala, um einen Überblick über die Trinkmengen zu bekommen.

Material und Vorbereitung

- Kopien des Stationsprotokolls (siehe Anhang)
 - Stilles Wasser (etwa 0,5 Liter pro Kind)
 - Trinkbecher
-

Station 3: Bewegt (Schritte)



Auf Kommando laufen die Kinder 10 Sekunden lang auf der Stelle. Dabei versuchen sie, so viele Schritte wie möglich zu machen. Gemessen wird mit einem Schrittzähler. Nach der ersten Runde halten sie die Anzahl der Schritte auf ihrem Laufprotokoll fest und notieren, ob sie außer Atem gekommen sind. Je nachdem, wie anstrengend sie die Laufrunde empfinden, malen sie das Herz auf dem Laufprotokoll entsprechend aus. Die Laufrunde wiederholen sie noch drei Mal. Nach jeder Runde halten sie ihre Ergebnisse fest.

Zum Abschluss lesen sie gemeinsam die Regeln zur täglichen Bewegung auf dem Plakat.

Tipp

Sie können im Vorfeld kostenlose Fidibuzz-Schrittzähler bestellen. Viele Kinder verfügen bereits über Smartwatches oder Apps auf ihren Handys, mit denen sie Schritte zählen können.

Material und Vorbereitung

- Stationsbeschreibung für Stationsbetreuung
 - Kopien des Stationsprotokolls (siehe Anhang)
 - Analoge oder digitale Schrittzähler
 - Stoppuhr
-



Station 4: Entspannt (Stress)



An dieser Station lernen die Kinder einfache, kurze aber effektive Maßnahmen zur Stressreduzierung kennen. Dazu stellen sie sich im Halbkreis auf und machen Übungen nach Anleitung nach. Nach jeder Sequenz schätzen sie selbst ein, wie die Übung auf sie gewirkt hat und ob sie ihnen Spaß gemacht hat.

Zum Abschluss lesen sie gemeinsam die Regeln zur Entspannung auf dem Plakat.

Tipp

Es bietet sich an, nach jeder Übung ein kurzes Feedback der Kinder einzuholen.

Material und Vorbereitung

- Stationsbeschreibung für Stationsbetreuer
 - Kopien des Stationsprotokolls (siehe Anhang)
-

Station: Geschluckt

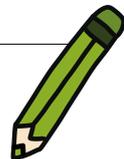


Aufgabe

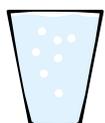
- Fülle einen Becher mit 100 Milliliter Wasser und stelle ihn auf den Tisch.
- Wenn die Stationsbetreuung das Zeichen gibt, trinkst du den ersten Becher langsam aus. Dabei zählst du im Kopf mit, wie viele Schlucke du brauchst, um den Becher zu leeren.
- Trage unten in die Tabelle die Anzahl der Schlucke ein.
- Das Ganze machst du viermal.



Runde 1:



Runde 2:



Runde 3:

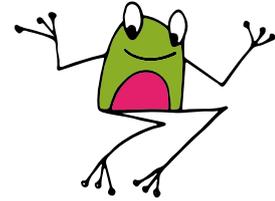


Runde 4:

Viel Spaß!

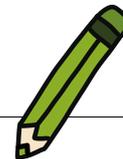


Station: Bewegt



Aufgabe

- Stell dich locker hin, so dass du ausreichend Platz hast. Befestige einen Schrittzähler an deiner Kleidung.
- Wenn die Stationsbetreuung das Zeichen gibt, läufst du 10 Sekunden auf der Stelle. Dabei nimmst du die Knie schön hoch und schwingst die Arme mit.
- In der Tabelle unten trägst du ein, wie viele Schritte du geschafft hast.
- Außerdem trägst du ein, wie anstrengend du das Gehen fandest. Dafür malst du das Herz aus: leeres Herz heißt „gar nicht anstrengend“, volles Herz heißt „sehr anstrengend“.
- Das Ganze machst du viermal.



Runde 1:



Runde 2:



Runde 3:



Runde 4:



Station: Entspannt



Aufgabe

- Stell dich für die folgenden vier Übungen locker hin, so dass du ausreichend Platz hast.
- **Strecken:** Strecke und dehne dich in alle Richtungen, so weit du kannst.
- **Stampfen:** Stampfe mit deinen Füßen so fest du kannst auf den Boden.
- **Schlüpfatmen:** Spitze deine Lippen und atme tief und langsam ein und aus. Dabei darfst du auch Schlüpfgeräusche machen.
- **Lachen:** Auf Kommando lachen kannst du nicht? Dann guck dir doch mal die anderen an und lass dich anstecken!
- Wie haben dir die Übungen gefallen? Kreuze einen der Smileys an!

Strecken



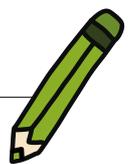
Stampfen



Schlüpfatmen



Lachen





Quellen



Kontakt

Helliwood media & education im fjs e.V.

Marchlewskistraße 27

10243 Berlin

www.fidibuzz.de