

Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Einführung in die „Fit von klein auf - Unterrichtsbausteine“



Der Aufbau der „Fit von klein auf - Unterrichtsbausteine“

Im Rahmen des Angebotes „Fit von klein auf – Unterrichtsbausteine“ stellen wir Ihnen als Lehrkräfte der Primarstufe **ausgearbeitete Unterrichtsstunden für die Klassen 1 bis 4** zur Verfügung, welche die relevanten Themen der Gesundheitsförderung aufgreifen.

Das bedeutet im Detail: Sowohl für die Klassen 1/2 als auch die 3./4. Klassenstufe finden Sie auf der Website jeweils zwei sogenannte Unterrichtsbausteine zu den gesundheitsbezogenen Themenbereichen **Bewegung, Ernährung, Entspannung** sowie **Lebenskompetenzförderung**.

Ein Unterrichtsbaustein umfasst dabei **je zwei aufeinander aufbauende Unterrichtsstunden á 45 Minuten**. Während in der ersten Unterrichtsstunde eine grundlegende Auseinandersetzung mit dem Thema des Bausteins erfolgt, bietet Ihnen die zweite Stunde die Möglichkeit, die Grundlagen zu erweitern und zu vertiefen.

Sie stutzen vielleicht, warum die Unterrichtsbausteine jeweils entweder in der 1. oder 2. bzw. in der 3. oder 4. Klasse durchgeführt werden können. Diese Ausrichtung wurde gewählt, um den individuellen Bedingungen an den Grundschulen Rechnung zu tragen und gleichzeitig die zeitliche und organisatorische Einbettung der Unterrichtsbausteine bzw. Unterrichtsstunden zu erleichtern.

Die „Fit von klein auf - Unterrichtsbausteine“ auf einen Blick

Gesundheitsbereich	Unterrichtsbausteine für die Klassen 1 & 2	Unterrichtsbausteine für die Klassen 3 & 4
Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> • Barfuß über Stock & Stein • Mein Schulweg 	<ul style="list-style-type: none"> • Öfters mal was Neues • Sport allein und im Verein
Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> • Das grüne Klassenzimmer • Äpfel wachsen nicht im März, oder? 	<ul style="list-style-type: none"> • Von wegen Flügel • Kochen von nah bis fern
Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannung pur • Wasser-Wellness 	<ul style="list-style-type: none"> • Orte zum Seele baumeln lassen • Flimmer ohne mich
Lebenskompetenzförderung	<ul style="list-style-type: none"> • Stinksauer und gut drauf • Gemeinsam sind wir stark 	<ul style="list-style-type: none"> • Mobbing, nein danke! • Ich – einfach einmalig



Erläuterung der Beschreibungen der Unterrichtsbausteine bzw. Unterrichtsstunden

Den Anfang eines jeden Unterrichtsbausteins stellt eine sogenannte **Kurzinfo** dar, welche Ihnen den Hintergrund des jeweiligen Bausteins erläutert und Sie auf diese Weise auf das Thema der folgenden Stunden einstimmen soll.

Im Anschluss an diese Einführung folgt die **Erläuterung der ersten Unterrichtsstunde**. Neben der Definition der übergeordneten **Zielsetzungen** – die sich zum einen auf die SchülerInnen als auch auf das Elternhaus beziehen – finden Sie zu Beginn der Beschreibungen eine Übersicht über den inhaltlichen, methodischen und zeitlichen **Ablauf** der Unterrichtsstunde (siehe nachfolgende Grafik).

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo „Wenn der große Zeh zwickt und zwackt“	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz einer Kurzgeschichte • Anchl. kurzer Austausch in der Klasse 	10 Min.
Hauptteil	1. Gruppenspiel „Zehentransporter“	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame, spielerische Auseinandersetzung • Anchl. kurzer Austausch in der Klasse 	10 Min.
	2. Gruppenspiel „Große Füße, kleine Füße“	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame, spielerische Auseinandersetzung • Anchl. kurzer Austausch in der Klasse 	10 Min.
Abschluss	1. Gruppenspiel „Was meine Füße alles können“	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Reflexion der in der Stunde vermittelten Inhalte 	5 Min.
	2. Familienhausaufgabe „Schuhschablonen erstellen“	<ul style="list-style-type: none"> • Anweisung im Frontalunterricht 	5 Min.

Beispiel: Erste Unterrichtsstunde „Auf kleinem Fuß“ des Unterrichtsbausteins „Barfuß über Stock und Stein“



Fit von klein auf

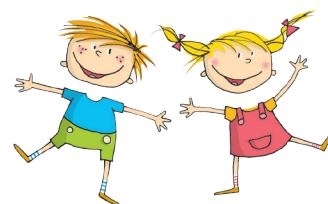
BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Aufbauend auf diesen Überblick wird der detaillierte Ablauf des Unterrichtsgeschehens vorgestellt, der sich aus einem **Einstieg**, einem **Hauptteil** mit teilweise mehreren Einzelübungen sowie dem **Abschluss** zusammensetzt.

Jede einzelne Handlungssituation/Übung umfasst neben der ausführlichen Beschreibung der Durchführung auch Angaben zur Dauer (welche selbstverständlich nur als grobe Orientierung zu verstehen ist), den notwendigen Materialien, den spezifischen Erfahrungsmöglichkeiten sowie Anregungen für die Auswertung.

Den Abschluss einer jeden Unterrichtsstunde bildet die sogenannte **„Familienhausaufgabe“** (siehe unten: Wiederkehrende Elemente der Unterrichtsstunden), die als Kopiervorlage für den eigenen Ausdruck bereitgestellt wird.

Anschließend folgen die Erläuterungen zur **zweiten Unterrichtsstunde** nach dem gleichen Schema.



Wiederkehrende Elemente der Unterrichtsstunden

• Einführungsgeschichten von Florina & Flo

Die Figuren Florina und Flo sind seit Beginn an die Maskottchen der Initiative „Fit von klein auf“. Während sie in den ersten Jahren der Kampagne jedoch vornehmlich als Illustrationen „in Erscheinung“ traten, werden sie im Rahmen der Unterrichtsbausteine nun erstmalig auch „lebendig“.

Genauer gesagt beginnt jede Unterrichtsstunde mit einer kurzen Geschichte, welche aus dem Leben von Florina und Flo erzählt und inhaltlich die Thematik der jeweiligen Stunde aufgreift.

Auf diese Weise wird ein „roter Faden“ durch sämtliche Unterrichtsstunden der „Fit von klein auf – Unterrichtsbausteine“ gesponnen, der zum Ziel hat, sowohl den Wiedererkennungswert zu festigen als auch die Motivation der SchülerInnen zur Teilnahme an den Stunden zu erhöhen.

• Fit von klein auf – Familienhausaufgaben

Eine partnerschaftliche Zusammenarbeit von Lehrkräften und Eltern gilt ohne Zweifel als eine der wichtigsten Voraussetzungen für die erfolgreiche Umsetzung von Gesundheitsförderung in Grundschulen. Das bedeutet zum Beispiel für die gesundheitsbezogene Ernährungserziehung, dass eine Grundschule zwar gesundheitsförderliche Impulse setzen kann, diese jedoch nur intensiv und nachhaltig wirken können, wenn die Grundsätze der Ernährungserziehung zuhause ebenfalls umgesetzt und unterstützt werden.

Aus diesem Grund ist die **Einbeziehung der Eltern und Familien** ein fester Bestandteil der „Fit von klein auf – Unterrichtsbausteine“. Konkret erfolgt dieser Einbezug durch die Vergabe von „Familienhausaufgaben“.

Das bedeutet für die Unterrichtspraxis: Die SchülerInnen bekommen im Rahmen der einzelnen Stunden kleine Aufgabe mit nach Hause, welche sie gemeinsam mit ihren Eltern und/oder der ganzen Familie „lösen“ sollen.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auf diese Weise soll der gesundheitsförderliche Aspekt der Unterrichtsstunden über die SchülerInnen ins Elternhaus getragen und die Eltern für einzelne Gesundheitsthemen sensibilisieren werden.

Neben vereinzelt schriftlichen Aufgaben, die zum Beispiel dazu auffordern, gemeinsam das Lieblingsrezept der Familie aufzuschreiben, sind die Familienhausaufgaben in erster Linie praktisch ausgelegt und ermuntern beispielsweise zum gemeinsamen Ausprobieren von neuen Bewegungsspielen oder kleinen Entspannungsübungen.

Ob Sie die Erledigung dieser Familienhausaufgaben „überprüfen“ – und wenn ja, auf welche Weise (z. B. durch Erzählungen, Bilder oder Fotografien von den familiären Aktionen) – wird im Rahmen der Unterrichtsstunden nicht vorgegeben. Dieses Vorgehen basiert auf der Zielsetzung, den Einsatz der Bausteine möglichst flexibel zu gestalten und damit den Handlungsbedarfen an Ihrer Schule, wie etwa dem individuellen Engagement Ihrer Elternschaft, Rechnung zu tragen.

Zu guter Letzt noch ein paar Worte zur Methodik

Die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien zeigen auf, dass ein interaktiver Vermittlungsstil ein wesentliches Element einer erfolgreichen Umsetzung von schulischer Gesundheitsförderung darstellt. Das bedeutet bezogen auf die „Fit von klein auf – Unterrichtsbausteine“, dass vor allem **handlungsorientierte** Methoden zum Einsatz kommen wie Kleingruppenarbeit und Gesprächskreise. Diese sorgen für einen aktiven Einbezug der SchülerInnen und regen sie dazu an, ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen. Auf diese Weise können nicht nur Effekte auf der Wissensebene, sondern auch Einstellungs- und Verhaltensänderungen erzielt werden.

Und jetzt wünschen wir Ihnen und den SchülerInnen viel Vergnügen bei der Durchführung der „Fit von klein auf – Unterrichtsbausteine“!

