

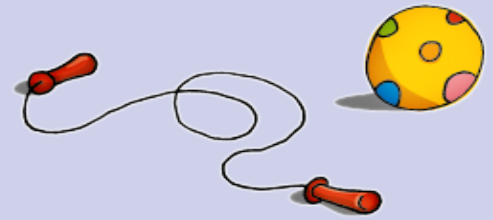
# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## Mein Schulweg

UNTERRICHTSSTUNDE 1: **Ich gehe zur Schule**

UNTERRICHTSSTUNDE 2: **Bist du ein Rhinzeroskäfer?**



### Kurzinfo: Worum geht es?

Kommt Ihnen die folgende Situation auch so bekannt vor? Autos fahren vor, parken direkt vor dem Schuleingang oder – wenn alle freien Parkplätze belegt sind – auch schon mal auf dem Gehweg oder in zweiter Reihe. Mütter und Väter steigen aus, öffnen die hintere Wagentür und lassen ihre Schulkinder aussteigen. Anschließend brausen die Autos wieder eilig davon ...

Die Rede ist hier von der Rush Hour der „Eltern-Taxen“. Ein Phänomen, das sich vor vielen Grundschulen des Landes jeden Tag aufs Neue am Morgen und Nach-/Mittag präsentiert. Bei den LehrerInnen der jeweiligen Schule stößt dieses erhöhte Verkehrsaufkommen jedoch auf nur wenig Gegenliebe – insbesondere die sich dadurch ergebende, unübersichtliche und häufig auch gefährliche Verkehrssituation ist für viele von ihnen ein ständiges Ärgernis. Und das nicht ohne Grund: Denn zahlreiche Unfälle passieren vor allem in den Zeiten dieses täglichen Bring- und Abholverkehrs beim Absetzen bzw. Abholen der Kinder. Oder weil die Kinder im Auto nicht richtig angeschnallt waren.

Neben der Verkehrssicherheit gibt es allerdings noch weitere Gründe, warum Lehrkräfte dafür plädieren, dass die SchülerInnen möglichst zu Fuß von den Eltern in die Schule begleitet werden bzw. wenn sie etwas älter sind, auf diese Weise alleine in die Schule kommen.

So hält die Bewegung an der frischen Luft vor und nach dem Schultag die Mädchen und Jungen nicht nur fit, sondern lässt sie auch selbstständiger werden. Darüber hinaus trainiert sie ein bewussteres Verkehrsverhalten und ermöglicht den SchülerInnen nicht zuletzt, ihren Weg zur Grundschule mit allen Sinnen zu erleben – anstatt auf dem Auto-Rücksitz nur an ihm vorbeizufahren.

Aus all diesen Gründen möchten wir im Rahmen dieses Unterrichtsbausteins den Schulweg in den Mittelpunkt des Geschehens rücken. Entsprechend soll Ihnen die **erste Unterrichtsstunde** eine intensive Auseinandersetzung mit einer aktiven Schulweggestaltung ermöglichen – mit dem Ziel, dem aktuellen Trend „Eltern-Taxi“ entgegenzuwirken und die Bewegungsfreude sowie das Verkehrsbewusstsein der SchülerInnen zu fördern und zu stärken.

Einen weiteren gesundheitlichen Aspekt stellt im Zusammenhang mit dem Schulweg der Transport des Schulrucksacks dar. Nicht selten haben die kleinen Kinderrücken hierbei schwere Lasten zu tragen, was sich unter Umständen negativ auf die Rückengesundheit auswirken kann. Dem richtigen Packen des Tornisters sowie rückengerechten Heben und Tragen ist aus diesem Grund die **zweite Unterrichtsstunde** gewidmet.



# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## Aktionstag „Zu Fuß zur Schule“

Kennen Sie den internationalen Aktionstag „Zu Fuß zur Schule“? Er findet bundesweit stets am 22. September statt, in vielen anderen Ländern zwei Wochen später am 6. Oktober unter dem Namen „I walk to school Day“. An diesem Tag rufen Umwelt- und Verkehrsverbände auf der ganzen Welt die Eltern auf, das Auto stehen zu lassen und ihre Kinder zu Fuß zur Schule zu begleiten. Ziel dieses Aktionstages ist es, auf die vielen Vorteile aufmerksam machen, die ein Zu-Fuß-Gehen zur Schule für die Kinder mit sich bringt.

Mit einem Wort: Dieser Tag bietet vielleicht auch in Ihrer Schule einen hervorragenden Anlass, das Thema „Zu Fuß zur Schule“ auf die Tagesordnung eines Elternabends zu setzen oder gar Aktivitäten der SchülerInnen und Eltern damit zu verbinden.

**Link-Tipp:** Mehr Informationen über diesen Aktionstag erhalten Sie unter: [www.zufusszurschule.de](http://www.zufusszurschule.de)

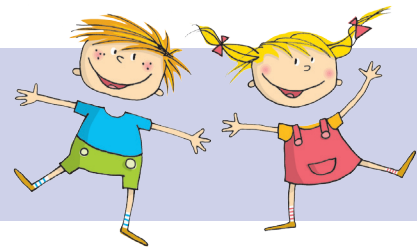


# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## Ich gehe zur Schule

UNTERRICHTSSTUNDE 1



### Lernziele

#### Die SchülerInnen sollen...

- die Gelegenheit erhalten, sich mit dem eigenen Schulweg auseinanderzusetzen.
- für die Erfahrungsmöglichkeiten eines „bewegten“ Schulweges sensibilisiert werden.
- motiviert werden, den Schulweg – sofern es die äußeren Bedingungen zulassen – des Öfteren zu Fuß zurück zu legen.

#### Des Weiteren sollen...

- Eltern für die positiven Effekte eines aktiven Schulwegs sensibilisiert werden.

### Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
<b>Einstieg</b>	Einführungsgeschichte von Florina & Flo „Ich gehe zur Schule“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsatz einer Kurzgeschichte</li> <li>• Anschl. kurzer Austausch in der Klasse</li> </ul>	10 Min.
<b>Hauptteil</b>	Schulweg-Reportage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Auseinandersetzung</li> <li>• Anschl. gemeinsame Auseinandersetzung</li> </ul>	25 Min.
<b>Abschluss</b>	1. Klassenaktion „Wir sammeln Laufpunkte“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anweisung im Frontalunterricht</li> </ul>	5 Min.
	2. Elternbrief „Wir sammeln Laufpunkte“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anweisung im Frontalunterricht</li> </ul>	5 Min.



# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## Ablauf des Unterrichtsgeschehens

### EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Ich gehe zur Schule“

<b>Dauer</b>	ca. 10 Min.
<b>Material</b>	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „Ich gehe zur Schule“
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg in die Unterrichtsstunde zum Thema „Mein Schulweg“</li> </ul>

### Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor.

#### Ich gehe zur Schule

Wie jeden Morgen wird Florina von ihrem Vater mit dem Auto zur Schule gebracht. Und wie jeden Morgen stehen schon sehr viele Autos kreuz und quer vor dem Gebäude. „Schon wieder Stau vor der Schule. Nun komme ich zu spät ins Büro.“, grummelt Florinas Vater - „Ich halte schnell hier an der Seite, damit du aussteigen kannst. Einen richtige Parkplatz finde ich in diesem Chaos ohnehin nicht.“ Florina springt schnell aus dem Auto und winkt ihrem Vater noch einmal zu.

Auf dem Schulhof wartet ihr Freund Flo auf sie. „Hallo Florina! Wurdest du mit dem Auto gebracht?“, fragt er. „Ja, genau. Meine Eltern wollen nicht, dass ich morgens alleine zur Schule laufe, weil das zu gefährlich ist. Aber sie haben auch keine Zeit, mich zu begleiten. Daher nimmt mein Vater mich immer mit dem Auto mit. Leider ist vor der Schule meist ein ziemlicher Stau. Dann regt er sich auf und sagt, dass er zu spät zur Arbeit kommt.“, antwortet Florina.

„Ich komme meist zu Fuß, gemeinsam mit den Kindern aus der Nachbarschaft.“, erzählt Flo. „Aber ist das denn nicht zu gefährlich?“, fragt Florina ihn. „Nein, die Mutter von Tobi muss immer in diese Richtung zur Arbeit gehen, sie kommt meistens mit uns. Natürlich muss man auf die Autos aufpassen und immer warten, bis die Ampeln grün werden. Aber wir kennen den Weg schon gut und gehen ja auch immer auf dem Bürgersteig.“ „Das klingt super! Viel toller als mit dem Auto.“, sagt Florina.

Da hat Flo eine Idee: „Vielleicht können dich deine Eltern ja auch morgens bis zu mir bringen? Das dauert zu Fuß höchstens fünf Minuten und wir könnten dann zusammen zur Schule weitergehen.“ „Oh ja, das wäre klasse!“, sagt Florina „dann können wir morgens auf dem Weg schon erzählen und außerdem braucht sich mein Papa nicht so sehr aufzuregen.“ - „Dann frag doch mal deine Eltern heute Nachmittag! Ich fände es schön, wenn wir zusammen zur Schule gehen können. Außerdem wird man dadurch richtig wach morgens. Heute Morgen war ich noch ziemlich müde als ich losgegangen bin. Aber die frische Luft macht fit und jetzt kann ich gleich im Unterricht richtig gut aufpassen und mitmachen.“



# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## Auswertung

Eine intensive Auswertung erfolgt im nachfolgenden Hauptteil.

## HAUPTTEIL – WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

### Schulweg-Reportage

<b>Dauer</b>	ca. 10 Min.
<b>Material</b>	ein großer Bogen Papier, dicker Filzstift, Klebepunkte in zwei verschiedenen Farben
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion des eigenen Schulwegverhaltens</li> <li>• Sensibilisierung für die Vorteile eines „bewegten“ Schulweges</li> <li>• Kennenlernen von Möglichkeiten, um den eigenen Schulweg „bewegter“ zu gestalten</li> </ul>

## Vorbereitung

Bereiten Sie im Vorfeld der Stunde ein großes Plakat mit dem Titel „So komme ich zur Schule“ vor, auf dem Sie die verschiedenen Möglichkeiten – je nach Lernstand der SchülerInnen – aufschreiben oder aufmalen, die den Kindern offen stehen, um ihren Weg zur Schule bzw. nach Hause zurückzulegen. Als Antwortmöglichkeiten bieten sich an: Auto, Bus, Fahrrad, Tretroller, zu Fuß.

**Anmerkung zur aufgeführten Möglichkeit „Fahrrad“:** Auch wenn es den Eltern sicherlich nicht verboten werden kann, wird aus verkehrspädagogischer Sicht dennoch dringend empfohlen, insbesondere Erst- und Zweitklässler nicht alleine mit dem Fahrrad zur Schule fahren zu lassen – denn Kinder sind in diesem jungen Alter in der Regel noch damit überfordert, den Schulweg alleine mit dem Rad zurückzulegen. Ist der Weg zur Schule zu lang, um ihn zu Fuß zu bewältigen und soll dieser aber trotzdem „bewegt“ gestaltet werden, könnte eine Alternative sein, dass der/die SchülerIn oder auch eine kleine Gruppe von SchülerInnen von einem Groß-/Elternteil auf dem Fahrrad begleitet werden.



# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## Durchführung

Hängen Sie das vorbereitete Plakat, auf dem die verschiedenen Möglichkeiten des „Schulweges“ aufgeschrieben oder aufgemalt sind, gut sichtbar an einer Wand des Klassenzimmers auf – oder breiten Sie dieses alternativ auf dem Boden aus.

Die SchülerInnen werden nun von Ihnen gebeten, folgende Fragen zu beantworten:

- *Wie bist du heute Morgen zur Schule gekommen?*
- *Wie möchtest Du am liebsten zur Schule kommen?*

Anschließend sollen sie in den entsprechenden Zeilen auf dem Plakat ihre verschiedenfarbigen Klebepunkte setzen (z. B. einen grünen Klebepunkt für ihr tatsächliches Schulwegverhalten an diesem Morgen und einen roten Klebepunkt, der ihren Wunsch bzgl. des Schulweges symbolisiert.)

## Auswertung

Wenn alle Mädchen und Jungen ihre Klebepunkte gesetzt haben, wird das Plakat in einer kurzen Erstreflexion genauer betrachtet. Fragen an die Klasse können sein:

- *Auf welche Art und Weise kommen die meisten von euch zur Schule?*
- *Wie legen die wenigsten von euch ihren Schulweg zurück?*

Fordern Sie darüber hinaus auch einige SchülerInnen auf, zu erzählen, wieso sie

- *mit dem Auto zur Schule gefahren werden,*
- *mit dem Bus kommen,*
- *zu Fuß zur Schule gehen.*

**Als erstes Ergebnis könnte an dieser Stelle festgehalten werden, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, zur Schule zu kommen bzw. dass es unterschiedliche Gründe gibt, warum die- oder derjenige, seinen Schulweg z. B. zu Fuß oder mit dem Bus zurücklegt.**

**Überleitung: Jetzt wollen wir uns noch einmal genauer ansehen, wie ihr denn eigentlich am liebsten zur Schule kommen wollen würdet und im nächsten Schritt gemeinsam erforschen, warum es gut ist, auch ab und zu mal zu Fuß zur Schule zu gehen. Dabei wollen wir ebenfalls überlegen, ob es Lösungsmöglichkeiten gibt, wie auch diejenigen von euch, die gerne auch mal zu Fuß gehen würden, auf diese Weise zur Schule kommen können.**

In einem **zweiten Schritt** werden die roten Klebepunkte („So würde ich am liebsten in die Schule kommen“) genauer in den Blick genommen.

Prüfen Sie gemeinsam mit den SchülerInnen, auf welche Weise die meisten aus der Klasse am liebsten zur Schule kommen würden. Ermutigen Sie einige der Mädchen und Jungen, zu erzählen, warum sie zum Beispiel lieber mit dem Auto gebracht werden oder zu Fuß zur Schule gehen würden.



# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

An diese kurze Gesprächsrunde anschließend sind die zentralen Fragen, mit denen sich die SchülerInnen nun auseinandersetzen sollen:

- *Was glaubt ihr: Warum ist es gut, öfters auch mal zu Fuß zur Schule zu gehen?*

## Beispielhafte Argumente FÜR einen aktiven Schulweg

- Die frische Luft am Morgen macht mich wach und munter.
- Ich kann morgens vor der Schule schon Freunde treffen.
- Wenn ich zu Fuß zur Schule gehe, kann ich vielmehr entdecken als auf dem Rücksitz unseres Autos – wie z. B. Tiere, Pflanzen.
- Wenn ich regelmäßig den Umgang mit dem Straßenverkehr übe, bin ich sicherer darin.
- Nicht so oft mit dem Auto oder Bus zur Schule zu fahren, ist besser für die Umwelt.

- *Welche Ideen habt ihr, wie auch diejenigen von euch, die nicht (immer) zu Fuß gehen, bewegter in die Schule kommen können?*

## Beispielhafte Lösungsmöglichkeiten

Wenn der Schulweg zu lang ist, um den ganzen Weg zu Fuß zu gehen:

- Ein paar Mal in der Woche eine Bushaltestelle vorher aussteigen und den Rest des Weges zu Fuß zurücklegen.
- 1- bis 2-mal in der Woche mit dem Auto nicht direkt bis vor das Schultor fahren, sondern 500 Meter davon entfernt aussteigen und den Rest des Weges zu Fuß laufen.

Bei schlechtem Wetter:

- Regenjacke und Regenhose sowie wetterfeste Schuhe anziehen.

Bei Angst vor Verkehr:

- Mit in der Nähe wohnenden SchülerInnen aus der Klasse/Schule, eine „Laufgemeinschaft“ bilden, die abwechselnd von z. B. einem Groß-/Elternteil begleitet wird.\*
- Schulwege überlegen, die zum Beispiel durch verkehrsberuhigtere Gegenden führen.
- Großeltern als „Seniorenlotsen“ engagieren, die an gefährlichen Ampelkreuzungen die zu Fuß kommenden SchülerInnen sicher über die Straße geleiten.

\*  *Tipp zur Bildung von „Laufgemeinschaften“: Hängen Sie an eine Wand des Klassenzimmers eine Straßenkarte Ihrer Stadt bzw. Ihres Ortes auf und fordern Sie Ihre SchülerInnen auf, auf diesem ihr Zuhause zu markieren. Auf diese Weise lassen sich mögliche Optionen für „Laufgemeinschaften“ eventuell besser aufspüren.*



# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## ABSCHLUSS

### 1. Klassenaktion „Wir sammeln Laufpunkte“

<b>Dauer</b>	5 Min (bzw. 2 Wochen)
<b>Material</b>	100 bis 200 kleine, bunte runde Kärtchen o. ä. (= Laufpunkte), 1 geschlossene Sammelbox mit Schlitz zum Einwerfen der Kärtchen
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung der in der Unterrichtsstunde erarbeitenden Inhalte</li> </ul>

### Ein paar Worte vorab

Um die Nachhaltigkeit der in der Unterrichtsstunde vermittelten Botschaften zu unterstützen, bietet es sich an, eine kleine Klassenaktion zu starten, in deren Rahmen die SchülerInnen ermuntert werden, in den kommenden zwei Wochen so oft wie möglich zu Fuß zur Schule zu kommen oder zumindest einen Teil des Weges zu Fuß zurückzulegen.

### Durchführung

In den (zum Beispiel) folgenden zwei Wochen dürfen die SchülerInnen beim Kommen und/oder Gehen eine der vorbereiteten bunten „Laufpunkte“ in die Sammelbox werfen – vorausgesetzt sie sind den Weg zur Schule und/oder den Weg zurück nach Hause zu Fuß gegangen.

Mädchen und Jungen, die zu weit weg wohnen, um den gesamten Schulweg zu laufen, können wiederum „Laufpunkte“ sammeln, wenn sie bspw. eine Haltestelle vorher aussteigen oder sich nach der Schule von ihren Eltern an einem vereinbarten Treffpunkt abholen lassen, der einige 100 Meter entfernt von der Schule gelegen ist.

### Auswertung

Nach Ablauf der zweiwöchigen Sammelaktion werden die „Laufpunkte“ gemeinsam gezählt.

Als Ansporn könnten Sie in Aussicht stellen, dass ein kleiner Preis (z. B. eine Extra-Spielstunde) auf die Klasse wartet, sollte sie es schaffen, in den zwei Wochen bspw. 150 Laufpunkte zu sammeln.

### Tipp

Damit es bei der Klassenaktion ehrlich zugeht und z. B. niemand einen Laufpunkt in die Box wirft, obwohl er an dem Tag gar nicht zu Fuß zur Schule gekommen bzw. nach Hause gegangen ist, könnten Sie bspw. eine kleine „Ehrlichkeits-Erklärung“ vorbereiten, unter die jede/r SchülerIn ihren/seinen Namen setzt.





# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## 2. Elternbrief „Wir sammeln Laufpunkte“

<b>Dauer</b>	ca. 5 Min
<b>Material</b>	pro SchülerIn ein Ausdruck des Elternbriefs „Wir sammeln Laufpunkte“ (siehe nächste Seite)
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eltern und Kinder erhalten die Möglichkeit, den Schulweg „bewegter“ zu gestalten</li></ul>

### Durchführung

Teilen Sie zum Abschluss der Stunde den Elternbrief „Wir sammeln Laufpunkte“ aus und erklären Sie eventuell auch den SchülerInnen kurz den Inhalt des Briefes (siehe nächste Seite).

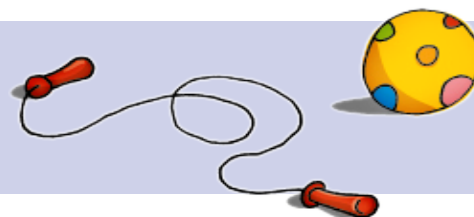


# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## Wir sammeln Laufpunkte

ELTERNBRIEF



Liebe Eltern,

das Thema der heutigen Unterrichtsstunde lautete „Mein Schulweg“. Dabei haben wir mit Hilfe einer „Schulweg-Reportage“ unter anderem gemeinsam untersucht, wie die Mädchen und Jungen zur Schule kommen (ob zu Fuß, mit dem Auto oder mit dem Bus) und aus welchen Gründen sie auf diese Weise den Schulweg zurücklegen. So kann zum Beispiel ein langer Schulweg ein Grund sein, warum Schulkinder von ihren Eltern mit dem Auto zur Schule gebracht bzw. von dort wieder abgeholt werden.

Gemeinsam haben wir nun überlegt, ob es nicht auch für diese Klassenkameraden Möglichkeiten geben könnte, zumindest einen Teil des Schulweges hin und wieder zu Fuß zu gehen – denn ohne Frage macht ein solcher morgendlicher Spaziergang an der frischen Luft wach und fit und ist damit ein optimaler Start in den Tag. Folgende Ideen sind uns dazu eingefallen:

- Ein paar Mal in der Woche eine Bushaltestelle vorher aussteigen und den Rest des Weges zu Fuß zurücklegen.
- 1- bis 2-mal in der Woche mit dem Auto nicht direkt bis vor das Schultor fahren, sondern 500 Meter davon entfernt aussteigen und den Rest des Schulweges zu Fuß laufen.

Eventuell liegt es jedoch gar nicht an einem zu weiten Schulweg, dass manche Kinder nicht „per Pedes“ zur Schule kommen. Erkennen auch Sie Ihre Familie darin wieder, dass Regenwetter häufig dazu führt, lieber schnell ins Auto zu springen, als sich der Nässe auszusetzen? Hierzu ist uns die Weisheit „Es gibt kein schlechtes Wetter – nur falsche Kleidung.“ in den Sinn gekommen.

- Also Regenjacke und Regenhose sowie wetterfeste Schuhe anziehen und mit einem Schirm bewaffnet durch die Pfützen springen.

Auch das Wetter ist für Sie noch keine Abschreckung, vielmehr bereiten Ihnen der Verkehr und teils gefährlich belebte Schulwegabschnitte Sorge?

Bei Angst vor Verkehr hatten unsere kleinen „Schulweg-Reporter“ folgende Lösungen parat:

- Mit in der Nähe wohnenden SchülerInnen aus der Klasse/Schule, eine „Laufgemeinschaft“ bilden, die abwechselnd von z. B. einem Groß-/Elternteil begleitet wird.
- Schulwege überlegen, die zum Beispiel durch verkehrsberuhigtere Gegenden führen.
- Großeltern als „Seniorenlotsen“ engagieren, die an gefährlichen Ampelkreuzungen die zu Fuß kommenden SchülerInnen sicher über die Straße geleiten.



# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Warum wir Ihnen so ausführlich von unserer „Schulweg-Reportage“ berichten? Ihr Kind braucht Sie als Verbündete/n! Und zwar findet bei uns in den kommenden zwei Wochen die Aktion „Wir sammeln Laufpunkte!“ statt. Hierbei sammeln die Mädchen und Jungen sogenannte „Laufpunkte“ für einen bewegt zu Fuß zurückgelegten Schulweg bzw. Teilabschnitt des Weges. Ist die vorab festgelegte Punkteanzahl in 14 Tagen erreicht, erhält die gesamte Klasse eine tolle Belohnung fürs Aktivsein. Am besten, Sie lassen sich unser Vorhaben nochmals in Ruhe von Ihrem Kind berichten. Wir bedanken uns schon jetzt für die Berücksichtigung der oben genannten „bewegten Tipps“, mit denen Sie Ihren kleinen „Laufpunktesammler“ tatkräftig unterstützen!



## Pluspunkte für einen bewegten Schulweg

### ZUSÄTZLICHE ELTERNINFORMATION

- Pluspunkt 1 – Sicheres Verkehrsverhalten:** Zweifellos birgt die Teilnahme am Straßenverkehr ein hohes Unfallrisiko für Kinder – schließlich sind Verkehrsunfälle eine der Hauptursachen für tödliche und schwere Verletzungen bei Kindern. Dennoch ist die Annahme, dass das Zur-Schule-Gefahren-Werden für alle Zeit vor Unfällen schützen kann, ein Irrglaube. Vielmehr verschiebt sich das Risiko auf die Zeiten, in denen die Mädchen und Jungen dann doch als Fußgänger bzw. Radfahrer am Straßenverkehr teilnehmen. Denn wie sollen Kinder lernen, sicher eine Straße zu überqueren, wenn sie ständig mit dem Auto herumgefahren werden? Wird Ihr Kind hingegen, indem es mit Ihnen regelmäßig den Weg zur Schule geht bzw. den Stadtteil zu Fuß erkundet, bereits in jungen Jahren an den Straßenverkehr herangeführt, kann es schon früh ein sicheres und bewussteres Verkehrsverhalten entwickeln.
- Pluspunkt 2 – Mehr Selbständigkeit:** Als Mitfahrer im „Eltern-Taxi“ bleiben Kinder eher unbeeiligt und passiv. Sind sie dagegen zu Fuß unterwegs, können sie – im wahrsten Sinne des Wortes – ihre eigenen Schritte machen. Sie werden selbstständiger und verantwortungsbewusster. Denn als Fußgänger bzw. durch ihre aktive Teilnahme am Straßenverkehr gewinnt Ihr Kind stetig an Erfahrungen und Sicherheit und lernt, selbst Verantwortung im Verkehr zu übernehmen.
- Pluspunkt 3 – Mehr Gesundheit:** Längst ist wissenschaftlich bewiesen: Kinder, die ausreichend Gelegenheit haben, sich zu bewegen, steigern die Leistungsfähigkeit ihres Herz-Kreislauf-Systems, verbessern ihren Energiestoffwechsel, stärken ihre Abwehrkräfte, kräftigen ihre Muskulatur, erhalten ausreichend Möglichkeit, ihren Körper richtig zu spüren und ein Gefühl für ihn zu bekommen – und fühlen sich rundum wohl! Kurzum: Das Zu-Fuß-Gehen zur Kita hilft, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Haltungproblemen vorzubeugen sowie das Immunsystem zu stärken und das Wohlbefinden der Kinder zu fördern. Darüber hinaus macht ein morgendlicher Spaziergang an der frischen Luft wach und fit und ist damit ein optimaler Start in den Tag.
- Pluspunkt 4 – Gespräche & Freundschaften:** Sich mit der Mutter oder dem Vater über die Ereignisse des Tages auszutauschen, ist für Kinder gewiss stets ein freudiges Ereignis. Doch das muss keineswegs nur im Auto erfolgen – gemeinsam zu Fuß unterwegs zu sein, schränkt die Kommunikationsmöglichkeiten in keiner Weise ein. Ganz im Gegenteil. Den Weg zur Schule und zurück als Fußgänger zurückzulegen, erhöht die Gelegenheit, andere Kinder und Erwachsene aus der Nachbarschaft zu treffen und mit ihnen Gespräche zu führen und Freundschaften zu knüpfen.
- Pluspunkt 5 – Umwelt- und Klimaschutz:** Nicht zuletzt ist jeder Schritt zu Fuß zugleich auch ein praktischer Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz. Denn ohne Zweifel zählt der Autoverkehr in den Städten zu den Hauptquellen der Luftverschmutzung. Mit anderen Worten: Je mehr „Eltern-Taxen“ morgens und mittags in der Garage stehen bleiben, desto weniger Schadstoffe gelangen in die Luft. Hier ein beeindruckendes Beispiel: Ca. 170 g Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) geben die in Deutschland neu zugelassenen Autos im Schnitt bei jedem Kilometer in die Luft ab. Bei einem Weg zur Schule von z. B. 2 km und 200 Schultagen werden – wenn der Hin- und Rückweg zu Fuß zurückgelegt wird – fast **140 kg CO<sub>2</sub> weniger pro Schulkind im Jahr** in die Luft geblasen.

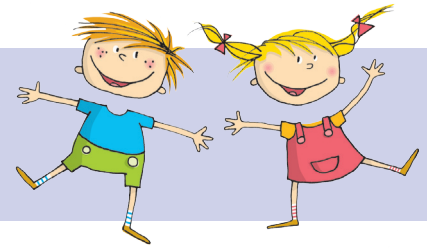


# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## Bist du ein Rhinzeroskäfer?

UNTERRICHTSSTUNDE 2



### Lernziele

#### Die SchülerInnen sollen...

- gestärkt werden in ihrer Gesundheitskompetenz im Bereich „Rückengesundheit“.
- erfahren, auf welche Weise der Schulranzen rückengerecht gepackt und getragen wird.

#### Des Weiteren sollen...

- die Eltern sensibilisiert und motiviert werden, auf ein rückengerechtes Tragen des Schulranzens ihres Kindes zu achten.

### Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
<b>Einstieg</b>	Einführungsgeschichte von Florina & Flo „Von Ameisen und Rhinzeroskäfern“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsatz einer Kurzgeschichte</li> <li>• Anschl. kurzer Austausch in der Klasse</li> </ul>	10 Min.
<b>Hauptteil</b>	1. Schulranzen-Gewichtskcheck	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Auseinandersetzung</li> </ul>	10 Min.
	2. Ich packe meinen Koffer...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsame Auseinandersetzung</li> </ul>	15 Min.
<b>Abschluss</b>	1. Partnermassage „Gartenarbeit“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlebnisorientierte Aktivität</li> </ul>	5 Min.
	2. Elternbrief „Tipps rund um den Schulranzen“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anweisung im Frontalunterricht</li> </ul>	5 Min.



# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## Ablauf des Unterrichtsgeschehens

### EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Von Ameisen und Rhinzeroskäfern“

<b>Dauer</b>	ca. 10 Min.
<b>Material</b>	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „Von Ameisen und Rhinzeroskäfern“
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg in das Thema der Unterrichtsstunde „Rückengerechtes Tragen des Schulranzens“</li> </ul>

### Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor – bzw. lassen Sie diese, je nach Lernstand, von einer/einem der SchülerInnen vorlesen.

#### Von Ameisen und Rhinzeroskäfern

Beinah jeden Tag gehen Flo und Florina ein Stück ihres Heimwegs zusammen. „Jetzt hätte ich gerne einen Esel.“, sagt Florina eines Mittags. „Nanu, was willst du denn mit einem Esel? Neulich wolltest du doch so gerne ein Kaninchen haben.“, fragt ihr bester Freund Flo.

„Der Esel könnte meinen Schulranzen tragen. Im Urlaub habe ich gesehen, wie ein Esel mit den schwersten Lasten beladen ganz schön schnell die Berge raufgelaufen ist. Und mein Schulranzen ist heute mal wieder so schwer, dass ich bin schon ganz schlapp bin. Da käme ein Packesel gerade recht.“, sagt Florina. „Das stimmt, mein Ranzen ist auch nicht gerade leicht. Die Hefte und Mappen für den Unterricht, die Malsachen, die Dose mit dem Pausenbrot, das Mäppchen... ich fühle mich schon selbst wie ein Packesel.“, entgegnet Flo und die beiden trotten weiter den Weg entlang.

Plötzlich bleibt Flo stehen. „Guck mal, eine Ameisenstraße!“, sagt er. „Die tragen auch ganz schön schwere Sachen. Diese Tannennadel da ist beinah größer als die Ameise, die sie trägt! Mein Vater sagt, Ameisen können bis zu 40mal so viel tragen, wie sie selbst wiegen. Umgerechnet könnte ich also ein Auto hochheben wenn ich eine Ameise wäre.“ „Wow“, staunt Florina. „Wenn ich eine Ameise wäre, wären all die Sachen in meinem Schulranzen also kein Problem für mich.“

„Und weißt du was?“, fragt Flo - „Rhinzeroskäfer tragen sogar das 850fache von ihrem eigenen Gewicht. Ich glaube, morgen, wenn wir auch noch den Turnbeutel mitnehmen müssen, hätte ich gerne so viel Kraft wie ein Rhinzeroskäfer.“



# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## Auswertung

Im Anschluss an die Geschichte können folgende Fragenimpulse helfen, eine erste kurze Auseinandersetzung mit dem Thema „Rückengerechtes Tragen des Schulranzens“ anzuregen:

- *Könnt ihr euch noch erinnern, warum Florina das Tragen ihres Schulranzens ab und zu ganz schön schlapp macht?*
- *Wer von euch kennt das, dass der Schulranzen manchmal sehr schwer ist? Wann ist der Ranzen denn besonders schwer? Und wann besonders leicht?*
- *Habt ihr Ideen, was man tun kann, damit der Ranzen leichter wird?*

**Als Überleitung zum folgenden Hauptteil kann festgehalten werden, dass es eine gute Faustregel gibt, mit der man überprüfen kann, ob der eigene Schulranzen eventuell zu schwer ist. So sollte eine bepackte Schultasche nicht mehr als 10% des eigenen Körpergewichts übersteigen. Damit die Mädchen und Jungen auch wissen, was das für das Gewicht des eigenen Ranzens bedeutet, soll dies jetzt gemeinsam überprüft werden.**

## HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

### 1. Schulranzen-Gewichtcheck

<b>Dauer</b>	ca. 25 Min.
<b>Material</b>	Körperwaage, (bepackte) Schulranzen der SchülerInnen, weiße Kärtchen in DIN-A6-Format, Stifte
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahren, welches Gewicht der eigenen Schulranzen maximal haben sollte.</li></ul>



# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## Vorbereitung

Bereiten Sie im Vorfeld der Stunde kleine Kärtchen vor (z. B. in DIN-A6-Format), auf der Ergebnisse der Wiegeaktion eingetragen werden können.

## Textvorschlag

### Schulranzen-Gewichtcheck

Ich wiege \_\_\_\_\_ Kilogramm.

Deswegen darf mein Schulranzen maximal \_\_\_\_\_ Kilogramm wiegen.

Heute hat mein Ranzen \_\_\_\_\_ Kilogramm gewogen.

## Durchführung

Fordern Sie Ihre SchülerInnen zu Beginn auf, ihre Schultasche zu packen – und zwar genau mit den Schulmaterialien und Gegenständen, die sie auch heute Morgen in ihrem Ranzen hatten.

Anschließend dürfen alle Mädchen und Jungen mit Hilfe der Körperwaage nacheinander zuerst sich und danach ihren voll bepackten Ranzen wiegen. Parallel rechnen Sie jeweils die Obergrenze für das Gewicht ihrer Schultaschen aus. (Diese beträgt 10% des Körpergewichts.)

Im Anschluss werden die Gewichtsergebnisse und der Maximalwert für den Ranzen auf der Karte „Schulranzen-Gewichtcheck“ eingetragen – je nach Lernstand der Schülerinnen von Ihnen oder den Kindern selbst.

## Auswertung

Die Auswertung über das ideale Gewicht der Ranzen der SchülerInnen erfolgt schon während der Wiegeaktion. Nachdem alle Mädchen und Jungen ihre „Check-Karten“ ausgefüllt haben, kann nochmals auf die Wiegeergebnisse eingegangen werden. Mögliche Fragen können sein:

- *Wer von euch hatte heute einen nicht zu schweren Schulranzen mit dabei? Welcher Ranzen war zu schwer bepackt?*
- *Was glaubt ihr, warum ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Schultasche nicht zu schwer ist?*





# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## 2. „Ich packe meinen Ranzen...“

<b>Dauer</b>	ca. 15 Min.
<b>Material</b>	(bepackte) Schulranzen der SchülerInnen, Gegenstände
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Bewusstsein dafür entwickeln, welche Dinge in einen Schulranzen gehören bzw. welche nicht notwendig sind und zu Hause gelassen werden sollten.</li> </ul>

### Vorbereitung

Packen Sie Ihre Schultasche für diese Unterrichtsstunde einmal viel zu voll. Genauer gesagt sollte Ihre Tasche neben den Frühstücksutensilien (z. B. Frischhaltebox, Getränkeflasche) und dem für den Tag benötigten Schulmaterial wie Bücher, Federmäppchen und Hefte auch einige Gegenstände enthalten, die für den Schultag nicht benötigt werden (z. B. Turnschuhe, Malkasten, Spielzeug, Bilderbuch, Stofftier).

### Durchführung

Kommen Sie mit den SchülerInnen im Sitzkreis zusammen und erzählen Sie der Klasse, dass Sie heute den Schulranzen von Florina mitgebracht haben (= Ihre Schultasche), in die sie heute alle zusammen einmal hereinschauen dürfen.

Legen Sie anschließend sämtliche Schulmaterialien und Gegenstände aus Ihrer Tasche in der Mitte des Kreises aus und besprechen Sie gemeinsam mit den SchülerInnen, welche der Dinge tatsächlich in Florinas Schulranzen gehören und welche nicht notwendig sind.

Überlegen Sie im nächsten Schritt mit der Klasse, welche Möglichkeiten es geben könnte, damit der Schulranzen nicht zu schwer bepackt ist.

### Mögliche Ideen:

- Unnötige Gegenstände wie Spielzeug und Bilderbücher zu Hause lassen.
- Möglichkeiten im Klassenzimmer einrichten, dass Schulmaterialien wie Bücher, Malkasten oder aber auch Turnschuhe in der Schule verbleiben können.
- Den Schulranzen – mit Blick auf den Stundenplan für den nächsten Tag – täglich neu packen.
- Aufstellen eines Wasserspenders, so dass die SchülerInnen keine schweren Getränkeflaschen mehr mitbringen müssen.

### Auswertung

Die Auswertung erfolgt bereits im Unterrichtsgespräch.



# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## ABSCHLUSS

### 1. Partnermassage „Gartenarbeit“

<b>Dauer</b>	ca. 5 Min.
<b>Material</b>	kein Material notwendig
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Möglichkeit, Entspannung zu erfahren</li> <li>• Körperwahrnehmung</li> </ul>

### Durchführung

Die SchülerInnen gehen zu zweit zusammen. Eine/r der beiden setzt sich umgekehrt auf einen Stuhl, die/der andere (= „MasseurIn“) setzt sich auf einen weiteren Stuhl dahinter. Später wird gewechselt, damit jede/r einmal in den Genuss der Massage kommt.

Insbesondere bei einer ungeraden Anzahl von Mädchen und Jungen empfiehlt es sich, dass Sie ebenfalls als MasseurIn einspringen und die Massage an einem Kind durchführen. Denn auf diese Weise können Sie die Bewegungen den Kindern leichter veranschaulichen.

Sobald eine ruhige Atmosphäre in der Klasse herrscht, beginnen Sie mit dem Vorlesen des Massage-Textes.

<i>Wir gehen heute in den Garten, um viele bunte Blumen zu säen.</i>	
<i>Dazu müssen wir das Gartenbeet erst einmal mit einer Harke gut auflockern.</i>	Fingerspitzen streichen vorsichtig auf dem Rücken hin und her.
<i>Als nächstes befreien wir das Beet von seinem ganzen Unkraut und zupfen die Unkrautblätter vorsichtig aus der Erde.</i>	Finger zupfen leicht und langsam auf dem Rücken.
<i>Nun können wir das Beet wieder glatt machen.</i>	Flache Hand streicht über den Rücken.
<i>Jetzt können wir kleine Ritzen für die Blumensamenkörner in die Erde ziehen...</i>	Handkanten streichen von oben nach unten über den Rücken.
<i>...und Samenkorn für Samenkorn hineinlegen.</i>	Finger tippeln mit einem leichten Druck über den Rücken.



# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

<i>Damit die Samenkörner nicht vom Wind weggeblasen werden, bedecken wir die Ritzen wieder vorsichtig mit Erde.</i>	Flache Hand streicht über den Rücken.
<i>So! Jetzt können unsere Blumen anfangen, zu wachsen. Dafür müssen wir sie nur noch regelmäßig gießen...</i>	Finger tippeln leicht und langsam über den Rücken.
<i>...und hoffen, dass die Sonne ganz oft scheint.</i>	Mit den Händen den Rücken durch Auflegen erwärmen.

## 2. Elternbrief „Schulranzen-Check“

<b>Dauer</b>	ca. 5 Min.
<b>Material</b>	pro SchülerIn ein Ausdruck des Elternbriefs „Schulranzen-Check“ (siehe nächste Seite)
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilisierung der Eltern für eine „rückengerechtes“ Tragen und Packen der Schulranzen der Kinder</li> </ul>

### Durchführung

Teilen Sie zum Abschluss der Stunde den Elternbrief „Schulranzen-Check“ aus und erklären Sie eventuell auch den SchülerInnen kurz den Inhalt des Briefes (siehe nächste Seite).

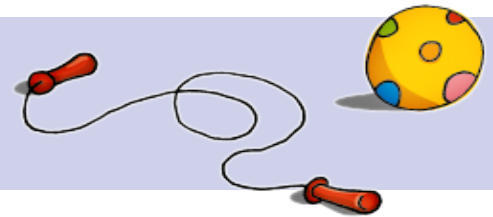


# Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

## Schulranzen-Check

ELTERNBRIEF



Liebe Eltern,

der erste Schultag! Erinnern Sie sich noch, wie sehnsüchtig Ihr Kind diesen Tag erwartet hat und sich gefreut hat, zum ersten Mal seinen Schulranzen schultern zu dürfen?

Auch heute drehte sich in der Unterrichtsstunde alles um den Schulranzen der Kinder. Denn damit die Ranzen mit den Jahren nicht zur „Belastungsprobe“ für den Rücken der Mädchen und Jungen werden, ist es ratsam, beim Packen und Tragen stets auf einige Punkte zu achten.

### TIPPS FÜR DAS RÜCKENFREUNDLICHE PACKEN DES SCHULRANZENS

- **Weniger ist mehr:** Was nutzt der beste Schulranzen, wenn in diesem zu viel Unnötiges versteckt ist – wie überflüssiges Schulmaterial, Spielsachen oder Kinderbücher? Daher ist es ratsam, es sich zur Gewohnheit zu machen, die Tasche – mit Blick auf den Stundenplan für den nächsten Tag – gemeinsam mit Ihrem Kind täglich neu zu packen.
- **Faustregel:** Damit Ihr Kind nicht zu schwer zu tragen hat, sollte der Ranzen nicht mehr als 10% seines eigenen Körpergewichts auf die Waage bringen. Ein Beispiel: Bei einem Körpergewicht von 30 Kilogramm, sollte der bepackte Schulranzen maximal 3 Kilogramm schwer sein.
- **Richtige Packweise:** Für eine optimale Gewichtsverteilung ist gesorgt, wenn schwere Sachen wie dicke Bücher im hinteren Fach, also nah am Rücken, verstaut werden. Leichtere Gegenstände wie Federmäppchen o. Ä. sind dagegen weiter vorn im Ranzen gut aufgehoben.

### TIPPS FÜR DAS RÜCKENGERECHTE TRAGEN

- **Auf dem Rücken tragen:** Wird der Ranzen ständig mit nur einem Schultergurt getragen, sind Haltungsstörungen durch die einseitige Belastung vorprogrammiert. Daher sollte die Schultasche stets mit beiden Gurten auf dem Rücken getragen werden.
- **Weder zu locker, noch zu fest:** Optimal sitzt der Schulranzen, wenn die Tragegurte so eingestellt werden, dass der Ranzen dicht am Körper anliegt und seine Oberkante auf der Höhe der Schultern abschließt. Denn Studien zeigen: Zu fest angezogene Gurte fördern einen „Rundrücken“, zu lange Gurte dagegen das sogenannte „Hohlkreuz“.
- **Rucksäcke – „cool“, aber ungeeignet:** Freizeit-Rucksäcke sind zwar leichter als ein Ranzen, als Schultaschen sind sie dennoch nicht empfehlenswert. Der Grund: Ihnen fehlt es an der nötigen Eigenstabilität, die notwendig ist, um das Gewicht des Inhalts gleichmäßig zu verteilen. Zudem ist das Rückenteil häufig nicht ausreichend gepolstert.

### UND ZU GUTER LETZT: VIEL BEWEGUNG TUT DEM RÜCKEN GUT!

Ein Alltag mit viel Spiel, Sport und Bewegung macht nicht nur jede Menge Spaß, sondern hält auch fit und stärkt Muskulatur und Rücken. Also: Auf den Spielplatz – fertig – los!

