



Voll im Forum

Leitfaden für die Grundschulen



Bayerisches Staatsministerium
für Unterricht und Kultus

FITTE KINDER HABEN ZUKUNFT



Voll in Form: eine Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
Wir sind dabei!

Ihre gesetzliche Schüler-Unfallversicherung: Partner für Sicherheit und Gesundheit



Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband
Bayerische Landesunfallkasse

Lehrkräfte erhalten bei uns kostenfrei Schriften zur Sicherheitserziehung und zum Gesundheitsschutz
Tel. 089/360 93-340, Fax 089/360 93-349, www.bayerguvv.de, praevention@bayerguvv.de

Voll in Form

Bewegungs- und Gesundheitsinitiative des
Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus





Einführung.....	6
Lernprozesse durch Bewegung fördern.....	8
Voll in Form - Zielsetzung.....	12
Voll in Form - Ergebnisse des Modellversuchs	14
Einführung von Voll in Form an der Schule.....	16
Maßnahmen-Checkliste	18
Ernährungs-Tipps.....	20
Hinweise zur Materialiensammlung (CD-ROM).....	22
CD-ROM „Materialiensammlung“	23



Impressum

Verantwortlich für den Inhalt: Heidi Repser,
Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus
Gestaltung: ideoform Nina Paul > www.ideoform.de
Druck: Druckhaus Schmid, Jesenwang
Auflage: 30.000 Stück

Einführung



Bewegung und Gesundheit sind seit jeher unverzichtbare Bestandteile der Bildungs- und Erziehungsarbeit an allen Schulen in Bayern. Und dennoch hat dieser Bereich in den vergangenen Jahren nochmals an Bedeutung und Dringlichkeit gewonnen. Verantwortlich dafür ist unser moderner Lebensstil, in dem Bewegung und Gesundheit häufig zu kurz kommen. In Anbetracht dieser gesamtgesellschaftlichen Entwicklung muss Gesundheitsförderung früh einsetzen und langfristig angelegt sein. Denn sie muss sich zum Ziel setzen, Einstellungen und Werthaltungen so zu vermitteln, dass sie Wurzeln schlagen und das Verhalten der jungen Menschen nachhaltig prägen. Neben der Familie stehen hierbei die Schulen ganz besonders in der Pflicht, allen voran die Grundschule, denn sie erreicht alle Kinder.

Das heißt konkret: Die Schule ist heute vor die Aufgabe gestellt, die Aspekte „Bewegung“ und „Ernährung“ noch stärker als bisher in ihre Bildungs- und Erziehungsarbeit einzubeziehen - systematisch und kontinuierlich. Und genau darum geht es bei der Initiative „**Voll in Form**: täglich bewegen - gesund essen - leichter lernen“. Diese Initiative zielt darauf ab, die Kinder für die Notwendigkeit guter, gesunder Ernährung und täglicher Bewegung als Basis von Gesundheit, Wohlbefinden sowie Lern- und Schulerfolg nachhaltig zu sensibilisieren - gemeinsam mit ihren Eltern, die es von Anfang an für diese Ziele zu gewinnen und in die Umsetzung von **Voll in Form** einzubinden gilt.

Bereits im Schuljahr 2006/07 habe ich deshalb den Auftrag erteilt, einen Modellversuch zur bayernweiten Einführung von **Voll in Form** an allen Grundschulen ab dem Schuljahr 2008/09 durchzuführen. Die Ergebnisse des Modellversuchs liegen nun vor. Und: Sie sind überzeugend! Sie zeigen, dass **Voll in Form** sehr gut umsetzbar ist - auch deshalb, weil es auf der etablierten Rhythmisierung des Unterrichts an den Grundschulen sowie auf bewährten Initiativen wie der „Bewegten Grundschule“ aufbaut. Außerdem hat der Modellversuch klar erwiesen, dass **Voll in Form** nicht nur die Gesundheit fördert, sondern ganz wesentlich auch das Schul- und Lernklima verbessert!

Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse lege ich Ihnen, liebe Kolleginnen und Kollegen an den Grundschulen in Bayern, **Voll in Form** heute in Ihre Hände. Ich weiß um Ihre Leistungsbereitschaft und pädagogische Verantwortung und vertraue deshalb darauf, dass Sie ab dem Schuljahr 2008/09 **Voll in Form** im Schulalltag engagiert verwirklichen werden.

Hilfestellung bei der Umsetzung von **Voll in Form** bietet Ihnen die beiliegende CD-ROM. Sie beinhaltet neben den Berichten der Modellschulen umfangreiche Materialien zur Bewegung und Ernährung. Ich wünsche allen bayerischen Grundschulen und Grundschullehrkräften viel Erfolg und Freude bei der Umsetzung von **Voll in Form**!

München, im Mai 2008

Siegfried Schneider
Bayerischer Staatsminister
für Unterricht und Kultus



Voll in Form

Lernprozesse durch Bewegung fördern



Neurowissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Bewegung und körperliche Fitness positive Auswirkungen u.a. auf die Aufmerksamkeit und die Gedächtnisleistung haben. Im nachfolgenden Artikel plädieren deshalb der Leiter des Transferzentrums für Neurowissenschaften und Lernen, Herr Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, und seine wissenschaftliche Mitarbeiterin, Frau Dr. Sabine Kubesch, für einen nachhaltig mit Hilfe intensiver Bewegung rhythmisierten Schulalltag.

Mit den Wirkungen von Sport und Bewegung auf körperliche Prozesse verbindet man häufig zunächst die potentielle Reduzierung eines zu hohen Körpergewichts, die vorbeugende und therapeutische Wirkung bei Rückenbeschwerden, Gelenkverschleiß, Stoffwechselkrankheiten und chronischer Herzinsuffizienz. Zum Allgemeinwissen zählt auch, dass körperliche Aktivität lebensverlängernd wirkt und das Risiko reduziert, von Krankheiten mit den höchsten Sterberaten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Krebs, betroffen zu werden. Welchen Einfluss Sport und Bewegung auf Gehirnprozesse ausüben, wird dagegen erst seit wenigen Jahren erforscht. Durch den Einsatz von modernen neurowissenschaftlichen Untersuchungsmethoden weiß man inzwischen, dass durch Bewegungsformen unterschiedlicher Art, Dauer und Intensität zeitlebens zahlreiche Anpassungen auf zellulärer, molekularer und neurochemischer Ebene verursacht werden, die emotionale, soziale und kognitive Prozesse beeinflussen.

Körperliche Aktivität fördert Gehirnprozesse, indem sie auf die Struktur und Funktionsweise des Gehirns einwirkt. Bereits im Fötalstadium wird durch die Bewegungen des Kindes und der Mutter die Bildung, Entwicklung und Vernetzung von Nervenzellen angeregt. Die Anzahl der Nervenzellen und die gezielten Verbindungen, die sie mit anderen Neuronen eingehen, ermöglichen eine große Bandbreite von Verhaltensreaktionen und fördern die Entwicklung der Intelligenz. Bewegung zählt deshalb zu den wichtigsten Stimulationen des fötalen Gehirns. Im Kindergartenalter zeigt sich,

dass Kinder mit höherer motorischer Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination auch bessere kognitive Grundfunktionen aufweisen als körperlich weniger leistungsstarke Kinder. Während der Kindheit erfolgt die Bildung und Vernetzung von Nervenzellen besonders schnell. Um synaptische Verbindungen (Verbindungsstellen zwischen den Nervenzellen) herzustellen bzw. aufrechtzuerhalten, sollten Kindergarten- und Schulkindern täglich Beanspruchungen von ca. 60 Prozent der individuellen körperlichen Höchstleistung ermöglicht werden. Das bedeutet, dass Kinder und Jugendliche täglich mindestens einmal ‚ins Schwitzen kommen‘ müssen. Dieses Ziel wird durch die Bewegungs- und Gesundheitsinitiative **Voll in Form** in optimaler Weise unterstützt, da aufgrund der Schulpflicht alle Kinder davon profitieren können. Das Bewegungsangebot in Kindergärten und die tägliche Bewegung an Schulen sind also deshalb von so hoher Bedeutung, weil in einer wichtigen Entwicklungsphase des Gehirns auf die Struktur, Funktion und Vernetzung von Nervenzellen eingewirkt werden kann. Dabei verbessern Sport und Bewegung auch höhere geistige Leistungen, die die schulische Lernleistung und die emotionale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen fördern.

Die Fähigkeit, Handlungen zu planen und auszuführen, Probleme zu lösen, Aufmerksamkeits- und Motivationsprozesse sowie die eigenen Emotionen wie aggressives Verhalten zu steuern bzw. zu hemmen, nennt man exekutive Funktionen zur Handlungskontrolle. Vor Eintritt in die Schule sagen exekutive Funktionen mehr über die Schuleignung aus als der Intelligenzquotient der Kinder sowie deren Leseleistung und mathematischen Fähigkeiten. In Bezug auf den schulischen, universitären und beruflichen Erfolg werden aus neurowissenschaftlicher Perspektive gut ausgebildete exekutive Funktionen mindestens gleichgesetzt und teilweise höher bewertet als der reine Wissenserwerb. Neuere Studien belegen, dass akute körperliche Aktivität exekutive Funktionen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen positiv beeinflusst. Mehr als eine akute körperliche Beanspruchung fördert eine gesteigerte körperliche Fitness exekutive Funktionen vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter. Das bedeutet, je körperlich fitter die Schüler sind, desto besser sind deren exekutive Funktionen, die wiederum die schulische Lernleistung in verschiedenen Fachbereichen fördern.



Voll in Form

Lernprozesse durch Bewegung fördern

In einer eigenen Studie am Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen, die vom Bundesministerium für Bildung und Forschung finanziert wurde, konnten wir durch den Einsatz des Elektroenzephalogramms (EEG) nachweisen, dass körperlich fittere Schüler im Vergleich zu weniger fitten Schülern erhöhte Aufmerksamkeitsprozesse aufweisen und sich besser hemmen und deshalb ihr Verhalten besser kontrollieren können. Gleichzeitig benötigen die fitten Schüler weniger kognitiven Aufwand für die gleiche Leistung als die körperlich weniger trainierten Schüler. Eine gesteigerte körperliche Fitness führt folglich zu Ökonomisierungsprozessen im Gehirn. Wie das große Herz eines trainierten Sportlers weniger oft schlagen muss, um mehr Blut transportieren zu können, benötigt das durch körperliches Training adaptierte Gehirn weniger Energie für die gleiche kognitive Leistung. Des weiteren konnten wir zeigen, dass sich die Arbeitsgedächtnisleistung (die kurzzeitige Speicherung von Informationen, welche die mathematische Leistung sowie die Leseleistung vom Vorschulalter bis zum Schulende voraussagt) von Schülern der 7. Klasse unterschiedlicher Schulformen durch eine 30-minütige intensive sportliche Belastung verbessert.

Aber nicht nur kognitive auch soziale Lernprozesse werden durch den Sport gefördert. Dabei können soziale Werte, die über den Sport vermittelt werden, auf andere Kontexte übertragen werden, da soziales Lernen über das Stirnhirn (präfrontaler Kortex) erfolgt, in dem allgemeine Regeln repräsentiert sind. Wenn Schüler Sport machen, lernen sie Selbstwirksamkeit, d. h. sie lernen, „ich kann es“, sie lernen, „wenn ich mir Mühe gebe, werde ich besser“. Wenn man trainiert, lernt man und beherrscht allmählich einen Bewegungsablauf, den man vorher noch nicht konnte und das macht unmittelbar Freude und bedeutet Erfolg. Auf diese Weise lernen Schüler also, dass Lernen Freude macht und zum Erfolg führt. Und wenn sie zudem in einem Wettkampf bestehen oder wenn sie an einer Aufführung teilnehmen, dann lernen die Schüler, dass sie in der Lage sind, eigene Ängste zu überwinden. Von sozialen Kompetenzen und Werten, die über den Sport vermittelt und erlebt werden, wie Teamfähigkeit, Leistungsbereitschaft und Disziplin, können wir folglich in anderen Bereichen profitieren.

Im Gehirn speichert man allgemeines Wissen über die Welt. Einzelne Fakten sind unwichtig. Wichtig ist das, was man an Fertigkeiten, Fähigkeiten, Einstellungen und Haltungen lernt. Und dies gilt es in der Schule zu lernen, weil man diese Kompetenzen im Leben ständig benötigt. Über den Sport

ist es möglich, die kognitive und körperlich Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen sowie die adäquate Ausformung sozialer Umgangsregeln zu fördern, die auch in anderen Lebensbereichen wichtig sind. Gerade der Sport in der Gemeinschaft, in der soziale Interaktion stattfindet, ist deshalb ein idealer Ort, an dem Kinder und Jugendliche für das Leben lernen. Aus diesem Grund sollten durch den Sport neben Leistungsbereitschaft und Durchsetzungsvermögen auch wichtige sportspezifische aber auch sportübergreifende Werte wie Teamgeist, Toleranz, Verantwortungsbewusstsein und Fairness bis in die letzte Jahrgangsstufe nicht in der Theorie vermittelt, sondern im Spiel regelmäßig erprobt werden. Es gibt sie also, die Möglichkeit, über Sport soziale Kompetenzen zu erlernen, aber dies geschieht in erster Linie durch eigenes Handeln im Sport. Wer also durch den Sport lernt, Erfolge zu erarbeiten und Niederlagen zu bewältigen, wird von diesen Kompetenzen auch in anderen Lebensbereichen profitieren. Auf der Grundlage dieser und weiterer neurobiologischer Erkenntnisse sollte dem schulischen Bewegungsangebot, dem Sportunterricht und dem außerunterrichtlichen Sportangebot an Schulen eine größere Bedeutung zugesprochen werden, damit unsere Kinder körperlich und kognitiv **Voll in Form** sind.

(Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer und Dr. Sabine Kubesch Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen Universität Ulm)

Ausgewählte Literatur:

- Diamond, A./Barnett, W.S./Thomas, J./Munro, S.:
Preschool Program Improves Cognitive Control. *Science* 318/2007, S. 1387 - 1388.
- Hillman, C.H./Castelli, D.M./Buck, S.M.: Aerobic fitness and neurocognitive function in healthy preadolescent children. *Medicine & science in sports & exercise* 1967 - 1974/2005
- Kubesch, S.: Das bewegte Gehirn. Körperliche Aktivität und exekutive Funktionen. Reihe Junge Sportwissenschaft. Schondorf: Hoffmann 2007.
- Posner, M.I./Rothbart, M.K.: Educating the Human Brain. Washington: American Psychological Association 2007.
- Rothbart, M.K./Posner, M.I.: Mechanism and variation in the development of attentional networks. In: Nelson, C.A./Luciana, M. (Hrsg): *Handbook of developmental cognitive neuroscience*. Cambridge: The MIT Press 2001, S. 353 - 363.
- Spitzer, M.: Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Heidelberg: Spektrum 2002.



Voll in Form

Voll in Form zielt darauf ab, Bewegung und Ernährung noch stärker, d.h. systematisch und regelmäßig, in den Schulalltag einzubeziehen.

Die Grundschüler sollen

- an jedem Unterrichtstag, an dem kein Sportunterricht stattfindet, an einer intensiven Bewegungsphase von mindestens 20 Minuten teilnehmen,
- möglichst mehrmals in der Woche ein gesundes Frühstück bzw. Pausenbrot zu sich nehmen,
- auf Grund körperlichen Wohlbefindens in der Lage sein, erfolgreich zu lernen.

Musikalisch auf den Punkt gebracht, lautet die Zielsetzung von **Voll in Form** wie folgt:

Hast du dich heut' schon bewegt - yeah
 Ein gesundes Frühstück gepflegt - yeah
 Wenn du das machst, ja dann lernst du ganz leicht
 Es immer für gute Noten reicht - yeah, yeah, yeah, yeah
 Du wirst sehn das ist ganz enorm - yeah
 Und du bist immer voll in Form - yeah, yeah!

Bewege dich, bleib nicht stehn,
 bewege dich, vom Kopf bis zu den Zehn.

Ernähre dich, immerzu gesund,
 vom Frühstück bis zur Abenstund.

Voll in Form - das bringt viel,
 leichter lernen heißt das Ziel.

Bewege dich, bleib nicht stehn,
 bewege dich, vom Kopf bis zu den Zehn.

Swingende Achtel

Text & Melodie: Sigi Sirtl
 Notensatz: Birgit Huber



Zur Vorbereitung der flächendeckenden Einführung von **Voll in Form** zum Schuljahr 2008/09 an allen bayerischen Grundschulen wurde bereits zum Ende des Schuljahres 2006/07 bayernweit ein Modellversuch installiert.

Die große Bewerberzahl ermöglichte es dabei, Grundschulen gezielt z.B. hinsichtlich ihrer Lage im ländlichen oder städtischen Raum auszuwählen und so die Repräsentativität des Modellversuchs zu gewährleisten.

Ziel des Modellversuchs war es, den bayerischen Grundschulen Anregungen geben zu können, eigenverantwortlich ein schuleigenes **Voll in Form**-Konzept zu erstellen.

Das Ergebnis des Modellversuchs lässt sich im Wesentlichen in drei Aussagen zusammenfassen:

1. **Voll in Form** ist umsetzbar!
2. **Voll in Form** wirkt sich positiv sowohl auf das Sozial- als auch auf das Lernverhalten der Kinder aus!
3. **Voll in Form** bringt zwar insbesondere durch die verbindliche Verankerung einer täglichen Bewegungszeit von 20 Minuten an Tagen ohne Sportunterricht mitunter grundlegende Einschnitte in die Unterrichtsorganisation mit sich und setzt deshalb eine fundierte Planung, eine umfassende Information der Schulfamilie und ein beherrschtes wie behutsames Vorgehen voraus, dennoch krempelt **Voll in Form** Schule nicht völlig um, sondern baut in großem Umfang auf Bekanntem und in der Schulpraxis Bewährtem auf.

Die Ergebnisse der Modellschulen sind in der beiliegenden CD-ROM zusammengefasst. Aufgrund der großen Praxisnähe der Ideen hält diese Fundgrube für jede Schule Anregungen bereit.



„Voll in Form bin auch ich nur, wenn ich mich gesund ernähre und täglich trainiere“, sagte Fußball-Nationalspieler Philipp Lahm, prominenter Pate für **Voll in Form** bei der Auftaktveranstaltung. Im Bild Philipp Lahm und Kultusminister Siegfried Schneider zusammen mit Schülerinnen und Schülern einer Münchner Grundschule.

„In einem Fragebogen am Ende der Projektphase äußerte sich die überwiegende Mehrheit der Eltern sehr positiv. Besonders gut wurde die Umstellung der Pausenverpflegung angenommen. Viele Eltern signalisierten die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit, verbunden mit dem Wunsch nach noch mehr Information und einer Weiterführung der Aktionen.“

Grundschule Hilpoltstein

„Die Kollegen stellten übereinstimmend ein Steigern der Disziplin und Aufmerksamkeit fest und bestätigten, dass sie nach dem „Herunterdimmen“ nahtlos und ohne Störungen mit dem Unterricht fortfahren konnten. Viele Kollegen bemerkten auch eine Zunahme der Lern- und Konzentrationsfähigkeit.“

Grundschule Neuhoferloh

„Als zuständige Schulleiterin für die Modellschule in München, die Grundschule an der Weisenstraße, kann ich dem Erfolgsmodell nur wünschen, weiterhin so guten Anklang zu finden. An der Schule hat sich viel getan im laufenden Schuljahr.“

Schulamtsdirektorin
Beate Eckert-Kalthoff

„Besonders durch einfache, im Klassenzimmer durchführbare Übungen zur Aktivierung der Kinder gelingt es, die tägliche Bewegungszeit nach oben zu schrauben.“

Grundschule Bodenmais



Einführung von *Voll in Form* an der Schule

Ein Patentrezept für eine erfolgreiche Einführung von **Voll in Form** an der eigenen Schule gibt es sicherlich nicht. Zu groß sind die Unterschiede hinsichtlich der jeweiligen örtlichen Gegebenheiten. Eine Orientierungshilfe bieten folgende Eckpunkte:

Bestandsaufnahme

Ausgangspunkt für die Einführung von **Voll in Form** ist eine umfassende Bestandsaufnahme, gerade weil **Voll in Form** auf Bekanntem aufbaut und an die Nutzung von Bewegungsräumen geknüpft ist. Im Mittelpunkt stehen deshalb u.a. folgende Fragen:

- Wie systematisch erfolgt bereits jetzt die Rhythmisierung des Schulalltags und durch welche Maßnahmen, z.B. Unterrichtsmethodik oder Maßnahmen der Bewegten Grundschule wie die Bewegte Pause?
- Bietet die Schule bereits zusätzliche Sportangebote an, z.B. Sportarbeitsgemeinschaften?
- Welche Bewegungsräume stehen an der Schule überhaupt zur Verfügung? Können neue erschlossen werden?
- Welche Maßnahmen zur gesunden Ernährung finden an der Schule bereits statt?

Information und Planung

- Die frühzeitige und umfassende Information der Schulfamilie stellt eine weitere Grundlage einer erfolgreichen Einführung von **Voll in Form** dar. In diesem Zusammenhang kann z.B. auch die Bereitschaft von Eltern ausgelotet werden, sich zielgerichtet einzubringen (vgl. hierzu die Beispiele der Modellschulen).
- Die Planung der konkreten Umsetzung von **Voll in Form** obliegt natürlich in besonderer Weise der Schulleitung. So gilt es, die Stundenplanerstellung frühzeitig auch auf die Erfordernisse von **Voll in Form** hin abzugleichen, z.B. Schaffung zusätzlicher Bewegungspausen oder konsequente Nutzung freier Sporthallenkapazitäten.

Fit durch die Woche - Organisationsplan Voll in Form

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1					
2					
3					
4					
5					
6					
Pause(n)					
Bemerkungen					

Voll in Form - Bewegung (vertikal links neben Montag)

Sportunterricht (vertikal links neben Dienstag)

Voll in Form - Bewegung (vertikal links neben Mittwoch)

Sportunterricht (vertikal links neben Donnerstag)

Voll in Form - Bewegung (vertikal links neben Freitag)

Voll in Form - Gesundes Pausenbrot (horizontal über den Pausenreihen)

Regelmäßiges, gesundes Frühstück (horizontal über den Bemerkungenreihen)

Stundenplanbeispiel

Umsetzung der Maßnahmen und Reflexion

Im Mittelpunkt stehen neben einer Auswahl sorgfältig aufeinander abgestimmter, den örtlichen Gegebenheiten Rechnung tragender konkreter Maßnahmen regelmäßige Besprechungen. Dabei kann Zwischenbilanz gezogen und das weitere Verfahren hinsichtlich einer dauerhaften Verankerung von **Voll in Form** im Alltag der bayerischen Grundschulen besprochen werden.

Lehrerfortbildung

Das Staatsministerium begleitet die Einführung von **Voll in Form** an den bayerischen Grundschulen im Rahmen der Staatlichen Lehrerfortbildung. Über die Staatliche Lehrerfortbildung für den Sportunterricht wurden **Voll in Form**-Multiplikatoren ausgebildet, die auf Schulumtsebene Fortbildungen abhalten, aber auch für schulinterne Fortbildungsmaßnahmen angefordert werden können.



Voll in Form

Maßnahmen-Checkliste

Erledigt	Datum	Maßnahme
Feststellung des Ist-Zustandes der eigenen Schule		
		Auflistung der Tage ohne Sportunterricht
		Berücksichtigung von zusätzlichen Sportangeboten, wie z.B. Sport-Arbeitsgemeinschaften
Feststellung der schulinternen Möglichkeiten		
		Zur Verfügung stehende Räumlichkeiten, wie z.B. Musiksaal, Aula
		freie Sporthallenzeiten
		Pausenhofangebot (Geräte)
		Zusatzangebote in der Pause oder Vorviertelstunde
Organisation am Schuljahresbeginn		
		Erstellen eines Belegungsplanes für die verschiedenen Räumlichkeiten (kann monatlich, viertel-, halb- und ganzjährig gelten)
		Erstellen eines Pausenhofplanes (Einteilung der Geräte und Plan für Nutzung zusätzlicher Flächen, wie z.B. eines Bolz- oder Hartplatzes)
		Verteilung der Schwerpunkte im Jahreskreis (Aktionen zum Thema Wintersporttag, Wandertage, gesundes Pausenbrot, gesundes Frühstück, Schulgarten, Frühlingsfest, Aktionswoche usw.)
		Planung der schulübergreifenden Aktionen, wie z.B. von Elternabenden, des gesunden Pausenbrottes jeden Montag, Sport vor Acht
		Abhalten regelmäßiger Mini- oder Stufenkonferenzen zum Erfahrungs- und Ideenaustausch
		Absprache aller Lehrkräfte einer Klasse, wer sich wann beteiligt
		Erfahrungsaustausch mit anderen Schulen
		Erstellen eines Wochen-Kalendariums zur Überprüfung der täglichen Bewegungszeit in jeder Klasse
		Planung von AGs zum Thema Ernährung und Bewegung; evtl. Kochkurse durch externe Fachkräfte und/oder Fachlehrer EG
		Anschaffung von Materialien für die Klassenzimmer und den Pausenhof
		Erstellung eines Ideenregals bzw. einer Ideenkartei mit erprobten Ideen und Materialien für den Unterricht

Erledigt	Datum	Maßnahme
Aktionen innerhalb einer Klasse		
		Planung der Bewegungszeiten unter Berücksichtigung von Gemeinschaftsaktionen
		Absprache mit allen beteiligten Lehrkräften und Erstellen einer Ideenkartei als Erleichterung für Fachlehrkräfte
		Aktionen in der Vorviertelstunde oder den Pausen, z.B. Lauftreff, Kletterwand
		Pausenbrotkontrollplan (jedes Kind überprüft täglich mit Hilfe eines Planes, wie viele gesunde Bausteine es dabei hat)
		Zubereitung eines gemeinsamen Frühstücks in regelmäßigen Abständen
Klassenübergreifende und schulhausinterne Aktionen		
		Spiele auf dem Pausenhof
		Sport vor acht in der Sporthalle (Morgengymnastik an einem bestimmten Wochentag usw.)
		gesundes Pausenbrot, angeboten vom Hausmeister, Elternbeirat, Klasseneltern oder außerschulischen Personen (z.B. ein Bioladen); Schüler bezahlen dafür Kostenbeitrag
		wöchentlich wechselnder Parcours mit bestimmten Bewegungsaufgaben in einer freien Sporthalle in der ersten Stunde aufgebaut und in der letzten Stunde wieder abgebaut; von allen Klassen benutzbar
		Fitness-Tutoren, Sport-nach-1-Mentoren
		Indoor Trimm-Dich-Pfad auf dem Gang oder in der Aula (Bewegungsübungen auf Plakaten)
Erstellen eines Netzwerkes mit Institutionen und Vereinen		
		Miteinbeziehen des Elternbeirates bei Anschaffungen und Planungen
		Zusammenarbeit mit Vereinen und deren Übungsleitern zur Erweiterung des Sportangebots
		Kontaktaufnahme mit Krankenkassen, Ärzten und Ernährungsberatern für Fachvorträge an der Schule oder kindgemäße Aktionen
		Kontaktaufnahme zu verschiedenen Institutionen, wie z.B. Bundeszentrale zur gesundheitlichen Aufklärung (www.bzga.de/ernaehrung-klasse1-6), um Broschüren für Eltern und Materialien für den Unterricht zu bekommen



Frühstück
+ Pausenbrot
= Starthilfe für
erfolgreiche Schultage

Beispiel 1

- Frühstück:** 1 Glas frisch gepresster Orangensaft
1 Tasse Kräutertee
1 Vollkornsemmel
10 g Butter
2 TL Konfitüre
1 Becher Joghurt (3,5% Fett)

- Pausenbrot:** 1/4 l Vollmilch (3,5% Fett)
1 Scheibe Vollkornbrot
20 g Frischkäse
1 Gelbe Rübe

Beispiel 2

- Frühstück:** 2 Tassen Früchtetee
1 Becher Joghurt (3,5% Fett)
3 EL Haferflocken
150 g frisches Obst
1 Becher Joghurt

- Pausenbrot:** 1/4 l Vollmilch (3,5% Fett)
2 Scheiben Mischbrot
20 g Leberwurst
1 Apfel

→ **Tipp für weitere Informationen:**
www.bzga.de/ernaehrung-klasse1-6

Isst du gut - bist du gut!



Beispiel 3

- Frühstück:** 2 Tassen Kakao
1 Scheibe Vollkornbrot
1 Scheibe gekochter Schinken
1/2 Paprika

- Pausenbrot:** 1/4 l Früchtetee
1 Scheibe Mischbrot
2 g Butter
1 Scheibe Edamer (45% Fett i.Tr.)
1 Birne



Bewegung

- Bewegung im Klassenzimmer**
 - Fitnessstudio Klassenzimmer
 - Koordinationshits
 - Bewegungsparcours
 - Kinder- und Bewegungsspiele
 - Tanzideen
 - Rollenspiele
 - Konzentration und Entspannung
 - Langzeitplanung
 - Anhang
- Bewegungsfreundliche Schule**
 - Bewegte Grundschule
 - Bewegte Schule
 - Wahrnehmen und Bewegen
 - Sportlernabend
 - Sport nach 1
 - Schulhöfe
 - Klettern
- Bewegung in der Sporthalle**
 - Sporterziehung 1/2,
 - Sporterziehung 3/4,
 - Alternative Nutzung von Sportgeräten
- Literaturtipps**

Ernährung

- Ernährungsbausteine**
- Essen und Trinken in der Schule**
- Ernährungserziehung in der Grundschule**
- Empfehlungen zur Schulverpflegung**
- Gesamtkonzept: Gute gesunde Schule**
 - Ausgangslage
 - Ein umfassender Ansatz: Die gute gesunde Schule
 - Programm zur Förderung guter gesunder Schulen
 - Umsetzungs Ebenen und Zeitschiene
- Literaturtipps**

Modellversuch

- Beschreibung
- Kurzübersicht der Organisationshilfen
- Anregungen für Organisation und Durchführung
- Maßnahmen zur Bewegungsförderung
- Maßnahmen zur Förderung gesunder Ernährung
- Verzeichnis der Modellschulen
- Filme





Bayrisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus

Voll in Form

Materialiensammlung

Übersicht der beiliegenden CD-ROM

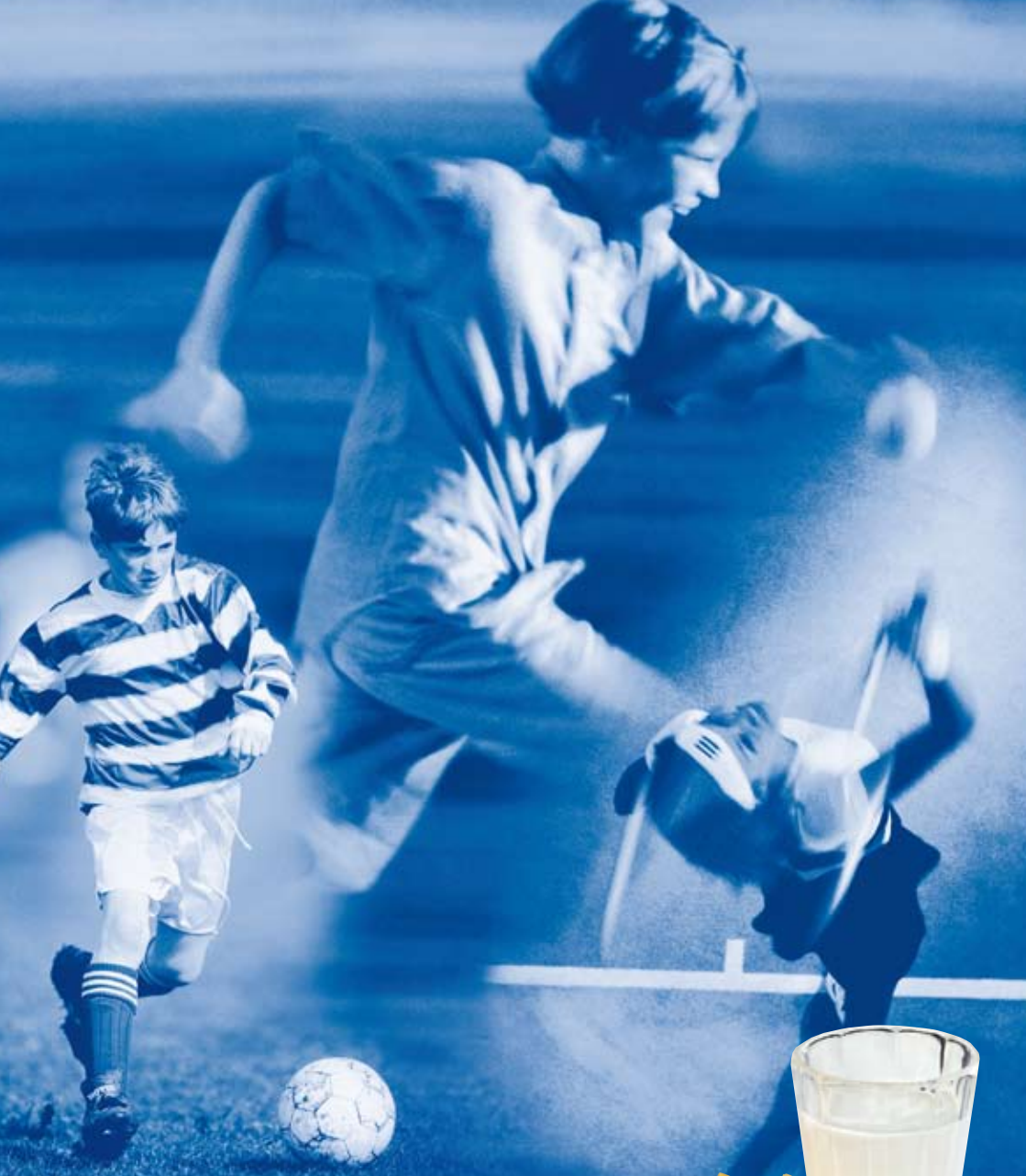
Systemanforderungen

- Windows (Mindestanforderungen)
- Intel® Pentium® II-Prozessor
 - Microsoft® Windows 2000 mit ServicePack 2, Windows XP und neuer
 - 512 MB RAM
- Macintosh (Mindestanforderungen)
- PowerPC® G4 (mindestens 800MHz)
 - Mac OS X 10.2.8 und neuer
 - 512 MB RAM

Software

- AdobeReader
- QuickTime
- MS-PowerPoint oder kompatible Programme





Milch drin, gut drauf!

