



Körperbewusstsein und gesundes Leben

bedeutet...

- Bewusstsein für den eigenen Körper entwickeln,
- die eigenen körperlichen Grenzen kennenlernen,
- eine gesunde Lebensweise führen sowie
- die eigene Geschlechtsidentität entdecken und entwickeln.

1.Stern

Ich kenne und pflege meinen Körper und weiß, warum das wichtig ist.



Entwicklungsaufgabe: Geschlechtsidentität

Wie pflege ich meinen Körper richtig? Welche Dinge benötige ich zum Beispiel für meine Morgentoilette? Auf was muss ich achten, dass es mir gut geht? Etwa gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung an der frischen Luft und erholsamen Schlaf. Woran erkenne ich, dass es mir nicht gut geht? Wie schütze ich mich vor Sonnenbrand? Was kann ich tun, wenn ich weiß, dass ich schlafwandle?



Virus-Spiel:

Thema Körperpflege/Hände waschen – Hygiene/ Gesundheit (Abwandlung von Moskito-Fangspiel (GAT2010):

Ein Kind spielt einen Grippe-Virus, ohne dass die anderen es wissen. Alle Kinder laufen im Kreis, begrüßen sich und geben sich die Hände. Das Kind, welches den Virus überträgt, drückt die Hände der anderen Kinder fester. Kinder, die sich angesteckt haben, bekommen kurz nach der Infektion Schüttelfrost. Ein weiteres Kind spielt den Gegenpol und kann die Kinder durch „waschen der Hände“ wieder gesund machen. Passiert die „Gesundung“ nicht innerhalb kurzer Zeit, bleibt das Kind krank und scheidet aus.

Geschichte, Es war einmal eine Maus...

(Free being me – Toolkit WiWö, Seite 18/19, Blatt 2.1)

Themen: Druck der Gesellschaft und Medien durch Schönheitsideale

Bewusstseinsbildung/Praktisches:

Womit pflege ich mich? Inhaltsstoffe von Kosmetika kennenlernen, z.B. Cremen und Badekugeln selber herstellen, Gurkenmasken,...

Körperwahrnehmung:

Kinder gehen paarweise zusammen, eines legt sich auf den Boden und das andere umrahmt mit verschiedenen Materialien (Tücher, Schnüre...) den Körperumriss.

Ich bereite gemeinsam mit den anderen WiWö eine gesunde Jause zu.



Entwicklungsaufgabe: Gemeinschaft, Fähigkeiten und Fertigkeiten

Was stelle ich mir unter einer gesunden Jause vor? Toll wäre es, wenn ich Pflanzen, Kräuter, Gemüse und Obst selbst anbaue und daraus etwas kreierte.



Gemüse- oder Kräutergarten anbauen, ernten und verarbeiten

Selbstgezüchtete Kresse mit Butterbrot als Jause zubereiten

Obst- oder Gemüsesmoothie

Gemüsesuppe, Obstsalat, diverse Aufstriche zubereiten – oder Gemüsesticks und Dip

Brot backen

Erkundige dich, was alles zu einer gesunden Jause gehört. Was passt gar nicht dazu? (dazu zum Beispiel ein Tast- oder Schmeckkim machen)

Ich mache bei Bewegungsspielen mit – so gut ich kann.



Entwicklungsaufgabe: Fähigkeiten und Fertigkeiten, Herausforderungen und Grenzen

Wieso ist es wichtig, meine körperlichen Grenzen zu kennen – wie sportlich bin ich, was traue ich mir zu, wo sage ich Nein?



Bewegungsspiele, zum Beispiel aus WiWöpedia

Akrobatik (<http://www.sportunterricht.de/akro/download.html>)

Bewusstsein schaffen für körperliche Grenzen!

Ich bewege mich so gut ich kann, zum Beispiel...:



Entwicklungsaufgabe: Fähigkeiten und Fertigkeiten, Herausforderungen und Grenzen

Ich weiß, welche Bewegungen und Sportarten ich kann und mag, worin ich gut bin und kann es auch selbst einschätzen.



Bewegungsspiele, zum Beispiel aus WiWöpedia

2.Stern

Ich achte auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung.



Entwicklungsaufgabe: Werteentwicklung, Mitbestimmung

Wofür gebe ich mein Jausengeld aus? Wie viel nasche ich? Wie viel Obst/Gemüse esse ich? Wichtig bei diesem Erprobungspunkt ist praktische Bewusstseinsbildung, nicht wie in der Schule Theorie lernen, sondern TUN.



Miteinander Lebensmittel für eine Jause einkaufen gehen, zubereiten und verzehren. Essensplan erstellen für diverse Lager, aber auch für zuhause.

Alternativen zu ungesunden Lebensmitteln kennenlernen und zubereiten, z.B. echte Kartoffelchips aus dem Backrohr, Rote-Rüben-Chips

Kochduell

Bewusstseinsbildung: Wie ernähre ich mich richtig? Was braucht mein Körper? Wie viel wovon?

Viele Anregungen gibt es auf der PPÖ-Homepage beim Bundesthema „Coolinarisch“.

Ich bin aktiv und weiß, was für meine Gesundheit wichtig ist.



Entwicklungsaufgabe: Eigene Meinung, Werteentwicklung

Bewegungsprotokoll – wie viel bewege ich mich wirklich? Wohin könnte ich schon alleine zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren? Was bewirke ich, wenn ich nicht mit dem Aufzug fahre, sondern Treppen steige? Wie erstelle ich einen konkreten Plan?



Wochenplan erstellen:

Wie sieht meine Woche aus? Wie viel Schule, wie viel Freizeit, was mache ich in meiner Freizeit? Wie könnte ich sie besser nutzen? Ins Freie gehen, in den Wald, spazieren, Rad fahren, mit anderen spielen...

Wie komme ich von A nach B? Fahren mich meine Eltern überall hin? Kann ich auch mal zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren?

Miteinander Ideen sammeln und dann z.B. eine Woche lang Treppen steigen und nicht Lift fahren, eine Woche lang Zähne auf einem Bein stehend putzen...

Ich probiere neue Möglichkeiten der Bewegung aus.



Entwicklungsaufgabe: Herausforderungen und Grenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten

Diesen Erprobungspunkt können die WiWö auch außerhalb der Heimstunde erleben, z.B. indem sie eine neue Sportart, aber auch Entspannungsübungen oder Yoga kennenlernen. Etwas Neues mit anderen Kindern ausprobieren ist auch eine gute Idee. Macht doch mal eine Bewegungsheimstunde, in welcher die WiWö den anderen etwas zeigen oder sogar beibringen können.



Spielplätze testen

Yoga-LehrerIn (oder Judo, Shin Shin Jyutsu) in die Heimstunde einladen

Gegenseitig massieren („Pizza backen“-Spiel)

Am Sommerlager verschiedene Sport oder Entspannungsarten zum Früh- oder Abendsport ausprobieren und Bewegungsmaterial (Bälle, Seile, Matten..) für Pausenzeiten zur Verfügung stellen.

Literatur/Verweise

Fachwissen: GAT 2010

Free being me – Toolkit WiWö, Seite 18/19, Blatt 2.1

<http://www.sportunterricht.de/akro/download.html>