

MUNTER STATT MÜDE – PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN UNTERRICHT

- **Mathe:**
Lassen Sie Kinder Größenrelationen praktisch darstellen, indem die Schülerinnen und Schüler sich nach der eigenen Körpergröße sortiert aufstellen oder Gegenstände aus dem Klassenraum nach deren Höhe anordnen sollen. Außerdem können beispielsweise Längen wie 50 m selbst abgemessen werden.
- **Deutsch:**
Um die korrekte Rechtschreibung von neuen Wörtern zu üben, können einzelne Buchstaben in Hüpfkästchen geschrieben und anschließend abgesprungen werden. Damit Gedichte, Kurzgeschichten oder Redensarten besser verstanden werden, können die Kinder sie mit kleinen pantomimischen Szenen darstellen.
- **Sachunterricht:**
Bewegung lässt sich besonders gut mit einem Ausflug in die Natur verbinden. Lassen Sie die Kinder ihre Umgebung ganz aktiv begreifen, indem sie Pflanzen und Tiere im Wald oder auf dem Bauernhof entdecken (als Vorbereitung kann die DVD „Die Kuh, ihre Milch und wir“ vom FWU-Institut eingesetzt werden). Im Klassenraum können die kennengelernten Tiere anschließend in einem Ratespiel nachgeahmt werden. Auch der Schulweg bietet einen bekannten Bewegungsraum, der mit den Kindern zusammen entdeckt werden kann. Hierbei lernen die Kinder, beispielsweise beim Fahrradfahren, weitere Fähigkeiten wie Koordination und Reaktionsvermögen.
- **Musik:**
Beim Singen vieler Lieder kann der Text durch Körperbewegungen ausgedrückt oder unterstrichen werden, dadurch können Kinder den Inhalt mit dem ganzen Körper begreifen und verstehen.
- **Sport:**
Bewegung ist natürlich der wichtigste Aspekt im Sportunterricht. Geben Sie den Kindern die Möglichkeit ihre eigenen Fähigkeiten, z.B. in einem Bewegungsparcours, zu testen. Bieten Sie ihnen die Freiheit eigene Stärken herauszufinden und so ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.
- **Dynamisches Sitzen:**
In jedem Unterrichtsfach kann das Wechseln der Sitzhaltungen eingebaut werden, um die Aufmerksamkeit der Kinder wieder zu mobilisieren. Außerdem können **Auflockerungsminuten**, z.B. Fingerspiele oder Bewegungslieder, für eine kurze Auszeit vom Lernen sorgen und neue Konzentration fördern.
- **Veranstaltungen:**
Mithilfe von Projektwochen kann das Thema Bewegung noch weiter vertieft und im Schulleben verankert werden. Dazu eignen sich viele Themen wie Wald oder Zirkus. Auch eine eigene Schulolympiade kann die Kinder zu verschiedenen Sportarten animieren. Zum Beispiel können mit Wasser gefüllte Milchkartonverpackungen als Kegel für eine Kegelbahn dienen. Zudem unterstützen regelmäßige **Spiel- und Sportnachmittage** die individuellen Vorlieben der Kinder.
- Bei **Wandertagen und Klassenfahrten** können immer auch sportliche Aktivitäten in den Tagesplan miteinfließen. Sei es im Wald beim Spielen mit Naturmaterialien (Hütten bauen, Bach anstauen usw.), auf dem Bauernhof mit einer Rallye oder bei Geländespielen und Orientierungsläufen.
- **Die Pause – freie Bewegungsmöglichkeiten:**
Besonders in der Pause bietet sich den Kindern eine bunte Vielfalt an Bewegungsalternativen. Klassische **Schulhofspiele**, wie Hüpfkästchen, Fangspielen oder Zielwerfen, oder Klettergerüste animieren Kinder zur Bewegung. Bereit gestellte **Spielkisten**, die beispielsweise mit Topfstelzen, Seilen oder Reifen gefüllt sind, fördern weitere, kreative Aktivitäten. Grundsätzlich kann es von Vorteil sein, den Schulhof in unterschiedliche Zonen für Ballspiele, Klettern oder Ruhepausen zu unterteilen.
- Die Bewegungslust der Kinder kann bei schlechtem Wetter durch das Öffnen der Turnhalle oder durch **Schulhausspiele**, wie Gummitwist, Luftballonspiele, Jonglieren oder ein gemeinsamer Pausentanz, erfüllt werden.

KLASSENQUIZ MIT TOLLEN PREISEN

Wer gemeinsam mit seiner Klasse Fragen zum Thema „Munter statt müde“ beantworten möchte, kann beim Klassenquiz attraktive Preise gewinnen.

Einfach die richtigen Antworten ankreuzen und den Quizzettel bis zum 31.03.2019 an die unten stehende Adresse senden.

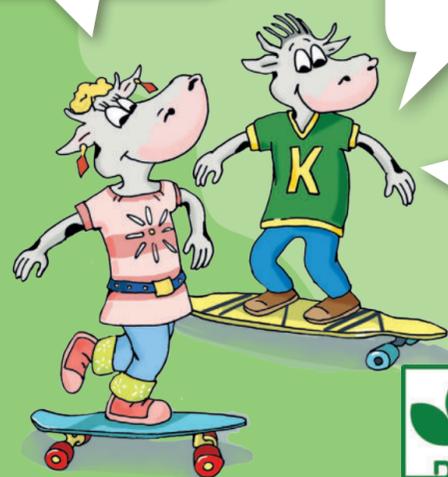
Unter allen richtig eingesandten Fragebögen (ein Fragebogen pro Klasse) verlosen wir tolle Preise. Die Hauptpreise sind drei Bewegungsfeste mit Karla und Kalle. Außerdem erwarten die Schulklassen tolle Sachpreise.

Die Gewinner werden im Frühjahr 2019 ermittelt.



VIDEOS ÜBER DAS LEBEN UND ARBEITEN AUF NIEDERSÄCHSISCHEN MILCHBAUERNHÖFEN ...

... FINDEN SIE AUF UNSEREM YOUTUBE-KANAL „MY KUHTUBE“



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V. (LVN)

Seelhorststraße 4 · 30175 Hannover
Telefon: 0511/85 65 3-0 · Telefax: 0511/85 65 3-98

Gertrudenstraße 24 · 26121 Oldenburg
Telefon: 0441/97 382-0 · Telefax: 0441/97 382-29

www.milchwirtschaft.de
landesvereinigung@milchwirtschaft.de

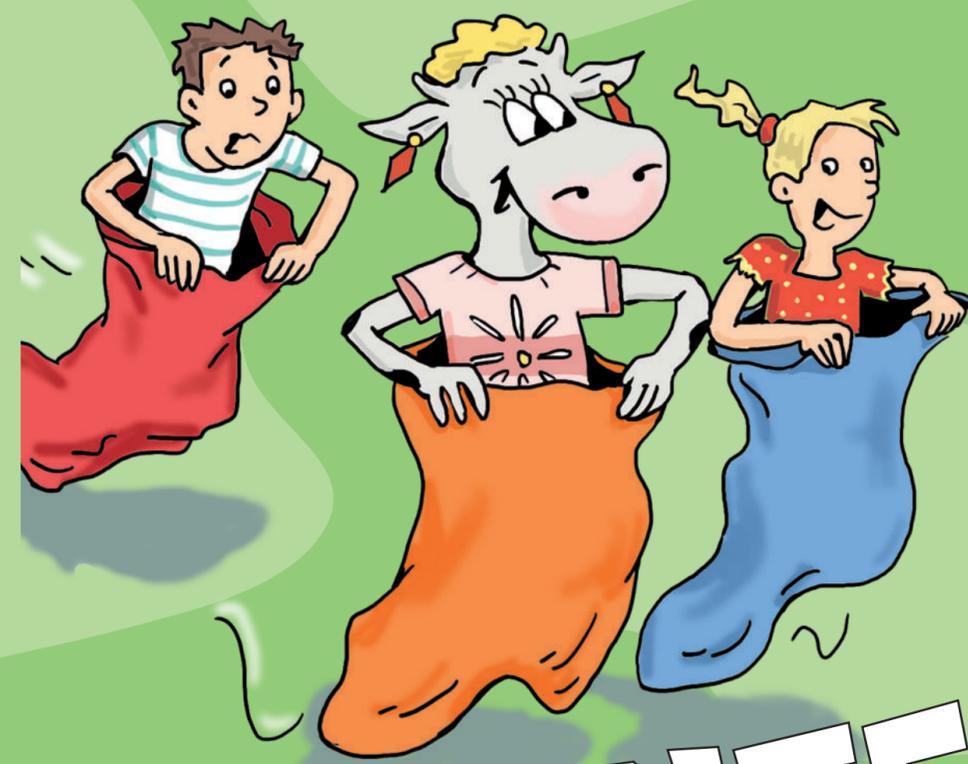


Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Sektion Niedersachsen (DGE)

Hildesheimer Str. 24 · 30169 Hannover
Telefon 0511/5441038-0 · Telefax 0511/38890053

www.dge-niedersachsen.de
hennemann@dge-niedersachsen.de

Frühstücksaktion „Gemeinsam schmausen in den Pausen“



MUNTER STATT MÜDE



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.



Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

Kinder lernen essen und Bewegung insbesondere durch Training. Essen und Bewegung müssen Spaß machen, nur so werden optimale Verhaltensmuster langfristig geprägt und somit der Baustein für eine gesunde Lebensweise gelegt. Kinder mögen Speisen, die andere Kinder auch essen. Kinder sind aktiv, wenn andere Kinder sich auch bewegen. Sie lernen voneinander und miteinander. Darum wird in den Schulen ein Trend geschaffen, der Kinder gegenseitig motiviert, genussvoll zu essen und sich mit Freude aktiv zu bewegen. Unterstützen Sie diese „Welle“ für mehr Gesundheit unserer Kinder, gemäß dem Motto **LEARNING-BY-DOING** und unterstützen Sie **„Gemeinsam schmausen in den Pausen“** – so kann eine optimale Versorgung gelingen und Spaß machen!

Herzlichst

Ihre

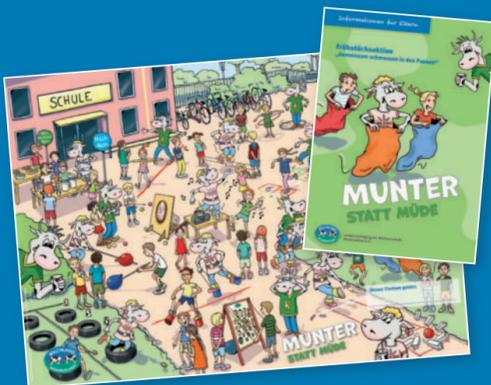
Dörthe Hennemann
Dipl. Oecotrophologin
DGE-Sektion Niedersachsen



GEMEINSAM SCHMAUSEN IN DEN PAUSEN

„MUNTER STATT MÜDE“

lautet der Titel unserer diesjährigen Frühstückssaktion „Gemeinsam schmausen in den Pausen“. Mit unseren Materialien möchten wir Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler bei einem gemeinsamen Pausenfrühstück unterstützen. Dazu zählen:



- 1 abwaschbares Tischset pro Kind – für gemeinsames Schmausen in oder vor den Pausen (DIN A3) mit einem Wimmelbild
- 1 Bastelbogen „Wackelkuh“ pro Kind
- 1 Poster (DIN A2) für den Klassenraum
- 1 Lehrerinfo (DIN A4), inklusive einem Klassenquiz mit tollen Gewinnen
- 1 Elterninfo, inklusive attraktivem Gewinnspiel pro Kind

Wenn Lehrer und Schüler täglich gemeinsam frühstücken und sich bewegen, ist das besonders nachhaltig für einen gesunden Lebensstil. Für das gemeinsame Schulfrühstück können 5 Minuten der ersten großen Pause sowie 5 Minuten der Unterrichtsstunde davor oder danach genutzt werden. Dann bleibt noch genügend Zeit für Bewegung und Entspannung an der frischen Luft.

Wir wünschen viel Spaß beim gemeinsamen Schmausen in den Pausen!

Ihre
Landesvereinigung der Milchwirtschaft
Niedersachsen e.V.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Sektion Niedersachsen

UNSERE THEMEN RUND UM DAS SCHULFRÜHSTÜCK:

- Milch in der Schule
 - a. EU-Schulprogramm – Schulen in Niedersachsen haben sich um kostenlose Abgabe von Schulmilch und Schulobst beworben
 - b. Angebot von Milch und Mixmilch für alle Schulen
- Fit durch den (Schul-)Alltag
- Munter statt müde

... und praktische Tipps für den Unterricht:



MILCH IN DER SCHULE

Mit dem Europäischen Schulprogramm und ihren Programmkomponenten Schulmilch und Schulobst stellt die Europäische Union Schulen und Kitas finanzielle Unterstützung bereit, damit den Kindern regelmäßig Milchprodukte sowie Obst und Gemüse angeboten werden können. Ein viertel Liter Milch in Kombination mit frischem Obst oder Gemüse bringt den Kindern die nötige Energie zum Lernen, fördert die Konzentrationsfähigkeit und das Wohlbefinden. In Niedersachsen erhielten Schulen und Kitas für dieses Schuljahr die Möglichkeit, sich auf www.schulprogramm.niedersachsen.de für die kostenfreie Belieferung mit Schulobst und/oder Schulmilch (ausschließlich Milch pur) zu bewerben. Zu den Bewerbungsbedingungen gehörte u.a. die Durchführung sogenannter pädagogischer Begleitmaßnahmen, zu denen auch diese Unterrichtsmaterialien „Gemeinsam schmausen in den Pausen“ zählen. Weitere Maßnahmen sowie die ausgewählten Schulen und die zugelassenen Schulmilchlieferanten sind auf dem Internetportal zu finden.

Angebot von Milch und Mixmilch für alle Schulen

Selbstverständlich können sich alle Schulen das ganze Jahr über weiterhin mit Milch und Milchmixgetränken eines Schulmilchlieferranten kostenpflichtig versorgen lassen.

Wichtige Informationen finden Sie:

Zum Schulmilchprogramm:
www.milchwirtschaft.de/schulen-und-kitas/schulmilch.php

Zum Schulobstprogramm:
www.dgevesch-ni.de



FIT DURCH DEN (SCHUL-)ALLTAG

Viele Lehrer beobachten in ihrem Unterricht eine sinkende Konzentrationsfähigkeit und Leistungsbereitschaft der Kinder. Stattdessen werden die Schülerinnen und Schüler unruhiger und können dem Unterricht nicht mehr folgen. Bewegungsmangel, bedingt durch die veränderten Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen, scheint ein wesentlicher Grund für diese Entwicklung zu sein. Kurz und gut: Kinder brauchen mehr Bewegung.

Bewegung gilt als Voraussetzung für die Persönlichkeitsentwicklung. Sie hat grundlegende Auswirkungen auf alle Entwicklungsebenen und trägt ihren Anteil dazu bei, Gesundheit und Lebensfreude auch später im Erwachsenenalter zu erhalten. Durch Bewegung können Kinder ihre eigenen Grenzen austesten und mit ihren Mitschülern problemlos in Kontakt kommen.

Bewegung ist aber nur ein Aspekt von Fitness. Eine wesentliche Rolle spielt dabei auch die Ernährung. Eine geeignete Auswahl und Zusammenstellung der Lebensmittel bilden die Grundlage für eine solche

Ernährung. Dabei sind Gesundheit und Genuss keine Gegensätze. Eine vielseitige Ernährung aus Obst und Gemüse, Getreide, Milchprodukten, Fisch und Fleisch sowie energiearmen Getränken senkt das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten deutlich und schmeckt zudem wunderbar!

MUNTER STATT MÜDE

Mit der diesjährigen Aktion **„Gemeinsam schmausen in den Pausen“** möchten wir Ihnen Bewegungsmöglichkeiten aufzeigen, die in den Schulalltag und das bestehende Umfeld mit bereits vorhandenen Materialien integriert werden können.

Auf dem Tischset und dem Poster finden Sie deswegen ein „Wimmelbild“ mit zahlreichen Fitnessaktionen in und um die Schule herum. Durch die Bewegung werden die Kinder körperlich ausgelastet und können im Unterricht wieder effektiver Lernen. Den Rahmen für die Übungen bilden Fitmacher-Lebensmittel für die Pause.

