RUCK HALT FÜR DEUTSCHLAND!
Eine Initiative von Professor Gronemeyer und der Techniker Krankenkasse

Infos zum PDF

Besser lernen mit Bewegung

Unterricht mit Schwung und Spaß

Prof. Dr. Renate Zimmer

Techniker Krankenkasse

Mehr Spaß beim Lernen

Kinder wollen lernen. Sie wollen sich aber auch bewegen – denn das brauchen sie, um sich gesund zu entwickeln. Täglich eine Stunde Schulsport wäre notwendig, um diesem Bedürfnis gerecht zu werden. Davon ist die Schulrealität weit entfernt. Umso wichtiger ist es darum, auch außerhalb des Sportunterrichts Spiel und Bewegung in der Schule zu ermöglichen.

Das ist gar nicht so schwer. In jedem Unterricht und jeder Pause lassen sich Anlässe dafür nutzen. Davon haben alle etwas: Kinder, Eltern und die Lehrerinnen und Lehrer. Wer bewegt lernt, verankert Wissen besser, ist konzentrierter und motivierter – und bleibt auf Dauer gesünder.

Die renommierte Sportwissenschaftlerin Professor Dr. Renate Zimmer zeigt in dieser Broschüre, wie Lehrerinnen und Lehrer mehr Bewegung in die Schule bringen können. Zum Beispiel mit aktiven Pausen und bewegtem Fachunterricht. Die Praxisbeispiele auf den Unterrichtskarten sind vor allem in der Grundschule einsetzbar. Auch Lehrerinnen und Lehrer weiterführender Schulen können Anregungen für ihren Unterricht finden.

Die Broschüre ist Teil der Initiative „Rückhalt für Deutschland“. Mit dieser Initiative setzt sich die Techniker Krankenkasse zusammen mit dem Mediziner Professor Dr. Dietrich Grönemeyer für mehr Bewegung und mehr Rückengesundheit in Deutschland ein.

Besser lernen mit Bewegung – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Bramfelder Str. 140, 22305 Hamburg. Internet: www.tk-online.de; Bereich Marketing und Vertrieb, Fachbereich Werbung, Internet und Redaktion: Roderich Vollmer-Rupprecht (verantwortlich). Text und fachliche Beratung: Professor Dr. Renate Zimmer. Redaktion: Anne Frobeen. Gestaltung: www.jetzt-hamburg.de, Angela Becker (TK). Produktion: Rafaela Stein. Fotos: Corbis, Gettyimages, jetzt!, TK. Litho: Hirte Medienservice. Druck: Merkur Druck, Norderstedt.

Die Stühle auf den TK-Fotos wurden freundlicherweise von der Firma VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken, www.vs-moebel.de, zur Verfügung gestellt.

© Techniker Krankenkasse. Das Kopieren von Bildern, Texten, Lesezeichen, Formularfeldern, Programmcode dieser PDF-Datei ist unzulässig.

1. Auflage 2007

Bewegt lernt sich's besser

Stillsitzen ist out. Kinder lernen ausdauernder und begeisterter, wenn sie ihren Körper mit allen seinen Sinnen dabei einsetzen können. Und nicht nur das: Das so Gelernte bleibt auch besser im Gedächtnis haften.

Wenn Kinder in die Schule kommen, befürchten Eltern oft, dass sie nicht ruhig sitzen und sich konzentrieren können. Dabei müsste die „Sitzschule" schon lange der Vergangenheit angehören. Denn mittlerweile ist nachgewiesen: Wer sich bewegt, lebt nicht nur gesünder, sondern lernt auch besser.

Lernen auf vielen Kanälen

Kinder lernen auf ganz unterschiedliche Weise. Das neue Wissen erarbeiten und behalten sie umso besser, je mehr Sinne sie dabei nutzen. Je besser sie Wahrnehmen und Empfinden, Fühlen und Denken, Handeln und Bewegen beim Lernen einsetzen können, desto nachhaltiger ist das Lernergebnis. Die Kunst besteht deshalb darin, Schülerinnen und Schülern verschiedene Zugänge zu den Lerninhalten zu ermöglichen. So können sie den besten Lernweg für sich finden. Spiele, die alle Sinne einbeziehen, und Bewegungsangebote sind Königswege, um diese vielfältigen Zugänge zu ermöglichen.

Warum Bewegung hilft

Wer sich bewegt, aktiviert die motorischen Zentren seines Gehirns. Diese Zentren spielen eine wesentliche Rolle dabei, wie Informationen verarbeitet und gespeichert werden. Kinder und auch Erwachsene behalten zum Beispiel Wörter, Zahlen und Inhalte leichter, wenn sie beim Lernen Gesten einsetzen, sich rhythmisch bewegen oder die Inhalte laut wiederholen.

Aufmerksamkeit fördern

Aufmerksamkeit, Wachheit und Konzentration sind wesentliche Grundlagen für erfolgreiches Lernen. Aufmerksamkeit entsteht, wenn die Nervenzellen im Gehirn ausreichend aktiv sind. Dazu braucht das Gehirn einerseits Sinnesreize, andererseits einen aktiven Stoffwechsel. Dazu muss es ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Beides wird durch Bewegung gefördert. Wie wach jemand ist, hängt vor allem davon ab, welche Sinnesreize das Gehirn über das Gleichgewichtssystem erhält. Dies informiert darüber, welche Lage der Körper gerade einnimmt. Es ist deshalb besonders abhängig von Bewegung. Wer körperlich aktiv ist, regt außerdem seinen Stoffwechsel an, baut Stress ab und sorgt für gute Laune: Hormone und Botenstoffe, wie zum Beispiel Endorphine, aktivieren das Belohnungssystem im Gehirn.

Laufen macht wach

Kinder, die sich nicht konzentrieren können, sollten daher lieber eine Runde um den Schulhof oder die Treppen hinauf- oder herunterrennen, statt zum Stillsitzen und Ruhigsein ermahnt zu werden. Das stört aufmerksames und konzentriertes Arbeiten nicht, sondern schafft vielmehr die Bedingungen für mehr Aufmerksamkeit und Konzentration.

Sinnesreize für den Zappelphilipp

Besonders unruhige Kinder sollten auch einmal auf einem flexiblen Sitzball oder einem wippenden Hocker sitzen. Das Kind kann dadurch laufend die Sitzposition verändern und die Muskulatur unterschiedlich belasten. Dadurch nimmt es den eigenen Körper intensiver wahr und kann ein angemessenes Niveau von Aktivität und Aufmerksamkeit erreichen.

Schule in Bewegung

Viele Lehrerinnen und Lehrer engagieren sich für mehr Bewegung in der Schule, zum Beispiel im Rahmen der Offensive „Gesunde Schule“ (siehe Kasten) oder in Projekten wie „Bewegte Schule“ in Niedersachsen. Dort arbeiten Schulen gezielt daran, Möglichkeiten für mehr Bewegung zu schaffen – im Unterricht, in der Pause und in der Freizeit.

Wann eine Schule bewegt ist

Eine „bewegte Schule“ wirkt einseitigen Belastungen durch Sitzen entgegen. Sie gestaltet den Unterricht kind- und körpergerecht. Dadurch optimiert sie kognitive Lernprozesse und leitet zu einem gesunden Leben im Alltag an. Nicht nur das: Das Lernen macht den Schülern auch mehr Spaß. Sie sind motivierter, denn sie können sich aktiv und mit Energie mit einem Thema beschäftigen. Die Konzentration im Unterricht steigt, und die Lernleistungen der Kinder verbessern sich.

Weniger Aggression

Aus vielen Projekten zur „bewegten Schule“ wird darüber hinaus berichtet, dass die Kinder auf dem Schulhof weniger aggressiv sind und das Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt wird. Die Regeln, die beim gemeinsamen Spielen benötigt werden, werden auf den Alltag übertragen und beugen so sozialen Konflikten vor, die das Lernen oft belasten.

Projekte von Schulen, die sich für mehr Bewegung und Gesundheit engagieren, können von der TK mit bis zu 5.000 Euro finanziell gefördert werden. Voraussetzung ist vor allem ein ganzheitlicher Ansatz zur Gesundheitsförderung, der Schüler und Lehrer mit einbezieht. Mehr dazu finden Sie unter **www.tk-online.de/gesundeschule**.

Drei Wege zur „bewegten Schule“

Kindgerechter Rhythmus

Gestalten Sie den Unterricht kind- und lerngerecht in einem regelmäßigen Wechsel zwischen Belastung und Entspannung: Rhythmisieren Sie den Unterricht. Dazu können Sie zum Beispiel kurze Bewegungspausen verwenden, die an der Aufmerksamkeitsspanne und den aktuellen Bedürfnissen der Kinder ausgerichtet sind. Auch gut: regelmäßige Stille- und Entspannungsübungen.

Bewegtes Lernen

Nutzen Sie im Fachunterricht Möglichkeiten, die Kinder das Thema sinnlich erfahren und aktiv erarbeiten zu lassen. Für viele Themen können Sie Bewegung als Mittel zum Lernen verwenden. Zum Beispiel stellen Kinder im Mathematikunterricht geometrische Figuren mit ihrem Körper dar. Im Deutschunterricht untermalen sie die Silbentrennung eines Wortes durch Klatschen oder Hüpfen. Im Werken bauen sie Instrumente, die sie später in der Klasse für Bewegungs- und Tanzspiele nutzen.

Bewegungsfreundliche Räume

Richten Sie mit einfachen Mitteln das Schulgelände und die Innenräume der Schule so ein, dass sie das Toben und Spielen ermöglichen. Flure und andere Verkehrsflächen, wie der Schulhof, können mit mobilen und fest installierten Geräten oder aufgemalten Spielfeldern zur Bewegung einladen. Auch in den Klassen können durch geeignete Möbel, Sitzbälle, Stehpulte und andere Hilfen solche Möglichkeiten geschaffen werden. Bewegung ist dann nicht mehr Störfaktor, sie wird aktiv gefördert.

So schaffen Sie Bewegungspausen

Muntermacher

Kinder in der Grundschule können sich in der Regel nicht länger als 20 Minuten konzentrieren. Vor allem nach anstrengenden Arbeitsphasen werden sie unruhig. Dem beugen Sie mit regelmäßigen Bewegungspausen vor. Machen Sie also spätestens nach 20 Minuten konzentrierten Arbeitens eine Pause mit einem Spiel oder einer Übung. Öffnen Sie dabei die Fenster, um die Sauerstoffaufnahme zu verbessern. Die Pause wird dann doppelt effektiv. Auch ältere Schülerinnen und Schüler und Erwachsene profitieren übrigens von diesen Übungen.

Gut eingesetzte Zeit

Die Übungen lockern auf, aktivieren und erfrischen. Sie führen dem Gehirn Sauerstoff zu, beugen Ermüdungserscheinungen vor und regen die Konzentrationsfähigkeit an. Die nachfolgende Unterrichtszeit kann deutlich effektiver genutzt werden. Die Schüler sind aufnahmebereiter für den weiteren Lernstoff und arbeiten wieder konzentrierter mit.

Fit in fünf Minuten

Schon fünf Minuten reichen aus, um wieder Schwung in die Klasse zu bringen. Dafür sollte die Bewegungspause möglichst einfach sein. Das heißt:

- Keine langen Erklärungen.
- Wenig Materialaufwand.
- Wenige Umräumaktionen im Klassenraum.
- Nicht zu viel Lärm, um Nebenklassen nicht zu stören.
- Alle Schüler sollten gleichermaßen angesprochen werden.
- Die Übungen sollten möglichst von allen gleichzeitig ausgeführt werden können.

Einige Ideen für Bewegungspausen finden Sie auf den Unterrichtskarten. Schließen Sie die Pause mit einer ruhigeren Übung ab. So erleichtern Sie sich und den Kindern den Übergang zur weiteren Arbeit im Unterricht.

Pausen mit dem Stuhl

Stühle sind nicht nur zum Sitzen da. In der Klasse ist für jedes Kind ein Stuhl vorhanden – das ist auch schon das passende Turngerät für eine Bewegungspause. Lassen Sie die Kinder einfach einmal aufstehen und um den eigenen Stuhl herumlaufen. Oder im Klassenzimmer herumgehen und auf Ihr Zeichen hin sich wieder auf seinen eigenen Stuhl setzen. Die folgenden Ideen können Sie durch Ihre eigenen Varianten ergänzen.

- Die Kinder halten sich mit den Händen an der Lehne fest, gehen in die Hocke oder federn mit beiden Füßen auf und ab.
- Sie stehen vor dem Stuhl und schwingen ein Bein über die Sitzfläche.
- Wer will, kann sich auch vor die Lehne stellen und versuchen, ein Bein darüberzuschwingen.
- Die Kinder tippen im Wechsel rechts und links kurz mit den Fußspitzen auf die Sitzfläche auf.
- Sie sitzen auf dem Stuhl und fahren mit angehobenen Beinen Rad.
- Sie fassen den Stuhl mit beiden Händen seitlich an der Lehne, heben ihn an und beugen und strecken dann die Arme.

Ruhiger Abschluss

Zum Schluss lassen Sie die Kinder sich wieder auf ihre Plätze setzen und zum Beispiel eine Weile auf ihren Atem achten – wie er ein- und ausströmt und wie sich der Bauch senkt und hebt. Dann rekeln und strecken, und schon kehren Sie erfrischt wieder zu Ihrem Unterrichtsthema zurück.

Bewegt sitzen

Sitzen ist die ungesündeste aller Körperhaltungen. Auch bei optimal ergonomisch geformten Stühlen belastet eine unbewegliche Sitzhaltung die Muskeln, Sehnen, Bänder und Bandscheiben einseitig. Daraus entstehen Fehlhaltungen, die langfristig zu chronischen Rückenschmerzen führen können. Mit folgenden Tipps helfen Sie den Kindern, solchen Schäden vorzubeugen.

Sitzexperimente

Die wichtigsten Regeln: Sitzen soll bewegt sein. Die Kinder sollten ihre Sitzposition laufend verändern. Und: Recken und Strecken ist immer gut. Es entlastet die Wirbelsäule und spannt und entspannt die Muskeln im Wechsel.

Lassen Sie die Kinder mit dem Sitzen experimentieren und die für sie attraktivsten Positionen herausfinden. Ermuntern Sie sie, sich alle zehn bis fünfzehn Minuten anders hinzusetzen. Auf einem Stuhl geht das zum Beispiel so:

- verkehrt herum im Reitsitz, die Arme können auf der Lehne aufgestützt werden,
- auf dem vorderen Teil der Sitzfläche, das unterstützt die Aufmerksamkeit,
- sich ganz auf die Sitzfläche setzen und dabei nach hinten lehnen, das streckt und entlastet die Wirbelsäule,
- seitlich zur Rückenlehne, sich dabei mit dem Arm auf dem Tisch abstützen. Diese Position eignet sich gut zum Zuhören.

Abwechslung tut gut

Alternative Sitzgelegenheiten ermöglichen ganz neue Positionen. Zum Beispiel zwei bis drei Sitzbälle, die nach einer Viertelstunde weitergegeben werden. Oder ein Sitzwürfel aus festem Schaumstoff, auf den die Kinder sich knien, rittlings setzen oder auch einmal legen können. Das bringt Abwechslung und entlastet die Kinderrücken.

Entspannen im Unterricht

Balance finden

Kinder brauchen Bewegung – aber auch Ruhe. Manchmal finden sie nicht mehr allein zur Balance. Entspannungsrituale, die spielerisch die Aufmerksamkeit der Kinder auf ihren Körper lenken, können das Gleichgewicht wiederherstellen. Sie helfen innezuhalten und lösen Anspannungen.

Einfach entspannen

Besonders gut geeignet sind einfache Übungen zur schrittweisen Muskelentspannung, Fantasiegeschichten und spielerische Massageübungen. Für die Umsetzung braucht es nicht viel: Ein wenig Zeit, in der nicht gesprochen wird, ein nicht zu kalter Raum. Die Kinder sollten während der Übung die Augen schließen. Wer nicht mitmachen möchte, setzt sich ruhig an den Rand.

Spielerisch geht es am besten

Erzählen Sie eine kurze Geschichte und entführen Sie die Kinder auf eine Fantasiereise. Lassen Sie die Kinder sich gegenseitig mit Tennisbällen massieren. Oder lenken Sie die Aufmerksamkeit der Kinder für eine Weile auf ihren eigenen Körper. Zum Beispiel darauf, wie der Atem fließt oder wie es ist, mit einer Feder gestreichelt zu werden. Oder wie es sich anfühlt, wenn man Muskeln zuerst absichtlich anspannt und dann wieder entspannt. Zum Beispiel, indem man eine Faust macht, den Arm anspannt und die Muskeln dann wieder locker werden lässt.

Entspannen ist schön

Lassen Sie die Kinder diese Empfindungen genießen. Mehr und mehr werden sie diese Erfahrungen schätzen lernen. Anregungen dazu finden Sie auf den Unterrichtskarten. Wichtig nach der Entspannungsphase: sich recken und strecken – und dann die Augen wieder öffnen.

Bewegt lernen

Bewegung kann auch so in den Unterricht integriert werden, dass sie das Lernen über mehrere Sinneskanäle ermöglicht. Dadurch werden die Inhalte besser behalten. Dies ist die anspruchsvollste Form des bewegten Lernens. Es ist nicht auf einzelne Schulfächer beschränkt – in jedem Fach lassen sich Bewegungsanlässe finden oder der Unterricht kann mit Bewegung aufgelockert werden.

Mathematik in Bewegung

Lassen Sie zum Beispiel die Kinder im Fach Mathematik geometrische Formen über Bewegung im Raum erschließen. Sie können Vierecke, Dreiecke, Quadrate oder Kreise mit Seilen legen und dabei die Flächen abmessen. Wann ist ein Viereck ein Quadrat, wann ein Rechteck? Oder machen Sie einen Rechenspaziergang mit den Kindern. Dabei liegt auf jedem Platz eine andere Aufgabe. Die Schüler und Schülerinnen gehen von Platz zu Platz und lösen die Aufgaben.

Wortschatzübungen

Im Deutschunterricht können die Schüler und Schülerinnen Verben in Bewegung erfahren: Welche Begriffe gibt es für die Fortbewegung? Zum Beispiel laufen, rennen, gehen, schleichen, schlurfen, schlendern, rasen, hüpfen ... Auch Adjektive lassen sich bewegt demonstrieren. Ob etwas groß ist, klein, rund, breit oder eng, stellen die Kinder mimisch oder gestisch dar. Ein Kind kann es vormachen, die anderen erraten den Begriff. Vokabeln können Sie aufschreiben, nachsprechen, in Unterhaltung einbinden, mit Handlungen verbinden, szenisch darstellen und von den Mitschülerinnen und Mitschülern erraten lassen.

Silbenhüpfen und Zeitenballett

Zum Lernen der Silbentrennung können die Kinder gemeinsam längere Wörter laut sprechen und nach den einzelnen Silben klatschen oder hüpfen. Sie können die Silben mit Schwungbewegungen der Arme begleiten. Zeitformen wie Präsens, Perfekt oder Futur lernen sie am besten bewegt: Auf ein Verb im Präsens springen sie zum Beispiel in die Höhe, beim Perfekt nach hinten und beim Futur nach vorn.

Blutkörperchen spielen

Im Sachkundeunterricht lässt sich der Blutkreislauf spielend entdecken. Einige Kinder sind die Blutkörperchen, andere der Sauerstoff. In einem großen auf dem Schulhof aufgemalten Körper transportieren die roten Blutkörperchen den frischen Sauerstoff von der Lunge zu den Organen und den verbrauchten Sauerstoff wieder zurück zur Lunge.

Ernährungsspiele

Beim Thema Ernährung unterscheiden die Kinder Obst und Gemüse danach, wo es wächst: auf Bäumen, unter der Erde, nahe über der Erde. Sie laufen durch den Klassenraum. Wird eine Sorte genannt, die auf dem Baum wächst, steigen alle auf einen Stuhl. Bei Sorten, die unter der Erde wachsen, legen sie sich auf den Boden, bei denen nahe der Erde winkeln sie ein Bein an.

Bewegte Experimente

Auch physikalische Gesetzmäßigkeiten können Kinder besser verstehen, wenn sie mit Bewegung unterstützt werden. Was zum Beispiel bedeutet Schwung? Wie wirken Bremskräfte? Lassen Sie die Kinder dies durch Laufen und Abstoppen sinnlich erfahren. Was braucht man, um im Gleichgewicht zu bleiben, und wodurch entsteht Ungleichgewicht? Die Kinder können dazu mit Brettern, Linealen und ihrem eigenen Körper experimentieren.

Auf dem Schulhof

Gerade die Unterrichtspausen bieten Zeit und Raum für Bewegungsspiele. Hilfreich ist dafür eine entsprechende Gestaltung des Pausenhofes. Malen Sie zum Beispiel gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern auf den Schulhof Linien, Kreise und Felder, die als Begrenzungen für Kleinspielfelder dienen können. Gestalten Sie mit ihnen Hüpfkästchen und Zielwurfflächen an der Wand. Bewegungsanregende Großgeräte, zum Beispiel Klettergerüste, Schaukeln, Reckstangen, Hangelgeräte oder Balancierbalken, ergänzen diese einfachen Mittel sinnvoll. Darüber hinaus sollten Kleingeräte zur Verfügung stehen, zum Beispiel Sprung- und Schwungseile, Schaumstoffbälle in verschiedenen Größen, Stelzen, Frisbeespiele, Pedalos. Sie können in Spielekisten verwahrt werden, die von den Klassen jeweils einer Jahrgangsstufe verwaltet werden.

Mehr Platz im Klassenraum

Auch die Einrichtung des Klassenraums kann den Bedürfnissen der Kinder angepasst werden. Schaffen Sie durch Umstellen der Tische und Stühle Freifläche für Bewegungsaktivitäten. Sitzkissen und ein Stapel Teppichfliesen ermöglichen einen schnellen Wechsel der Sitzformen und situative Bewegungsspiele.

So hilft der Sportunterricht

Der Sportunterricht sollte von Zeit zu Zeit auf dem Schulhof durchgeführt werden. Dabei können Sie gemeinsam mit den Kindern neue Ideen für die Verwendung der Geräte finden. Oder Sie entdecken zusammen mit den Schülerinnen und Schülern weitere Pausenspiele, zum Beispiel einfache Spiele mit dem großen Schwungseil, Gummitwist, Ballspiele, Lauf- und Fangspiele, die ohne Geräte auskommen und nicht viel organisatorischen Aufwand brauchen.

Selbst Spiele erfinden

Zeigen Sie den Kindern, wie sie selbst Spiele erfinden können. Wie bildet man Mannschaften, wie können sie die Spielregeln unterschiedlichen Voraussetzungen anpassen? Wie können sie schwächere Kinder in das Spiel integrieren?

Eine Stunde Sport pro Tag

Eine Stunde Sportunterricht am Tag wäre optimal für eine gesunde Entwicklung der Kinder. Mindestens sollten aber drei Einzelstunden Sport, verteilt auf die Woche, die Regel sein. Vertretungsstunden im Fach Sport sollten nicht mit Beschäftigungsaufgaben verbracht oder für andere Fächer genutzt werden. Kinder brauchen diese Bewegungszeiten dringend. Fehlt die Sportlehrkraft, nutzen Sie die Sportstunden lieber für eine ausgiebige Pausenzeit oder durch Spielangebote in der Turnhalle.

Bewegt leben

Nicht nur im Unterricht, auch außerhalb gibt es viele Gelegenheiten für gemeinsames Spielen und Sichbewegen. Regen Sie zum Beispiel im Kollegium oder bei der Elternschaft an, dass das Schulfest als Spiel- und Bewegungsfest gestaltet wird. Unterstützen Sie die Bildung von Arbeitsgemeinschaften mit bewegungs- und sportorientierten Schwerpunkten. Projekte, Spiel- und Sportfeste, Klassenfahrten und Schullandheimaufenthalte gehören zu den Veranstaltungen, die von Bewegung, Sport und Spiel profitieren und darüber hinaus das Klima einer Schule prägen.

Das Ziel: Spaß an Bewegung

Das wichtigste Ziel: Die Kinder erfahren die wohltuende Wirkung von körperlicher Aktivität. Auch Sportmuffel sollen Spaß am bewegten Unterricht haben. Spiel, Sport und Bewegung sollen zum willkommenen Ausgleich und zur gern genutzten Abwechslung im schulischen Alltag werden – und damit zum selbstverständlichen Bestandteil des Lebens. Denn ein bewegtes Leben macht nicht nur Spaß, es ist auch gesund: Es beugt Haltungsschäden vor, stärkt den Kreislauf und verhilft zu seelischer Ausgeglichenheit.

Weitere Informationen

Anregungen und Hintergrundinformationen für mehr Bewegung an der Schule finden Sie in vielen aktuellen Veröffentlichungen im didaktischen Bereich. Im Internet bieten Projekte wie die „Bewegte Schule“ in Niedersachsen interessante Vorschläge für die Gestaltung von Unterricht, Pausenhof und Klassenräumen. Fündig werden können Sie auch bei Veröffentlichungen sportwissenschaftlicher Fachbereiche an Universitäten, zum Beispiel in Karlsruhe, Leipzig oder Osnabrück. Ihrer Fantasie beim Erfinden neuer Methoden zur Gestaltung bewegter Schulstunden ist keine Grenze gesetzt. Probieren Sie sie aus. Sie werden es erleben: Bewegter Unterricht macht allen mehr Spaß, hält die Schüler konzentrierter und schafft darüber hinaus eine positive Stimmung.

Springen, Schwingen und Hüpfen halten nicht nur den Rücken gesund, sondern helfen auch beim Lernen. Professor Dr. Renate Zimmer hat die besten Tipps für mehr Bewegung im Unterricht zusammengestellt. Ein Angebot für Lehrerinnen und Lehrer aus der Initiative „Rückhalt für Deutschland“ von der Techniker Krankenkasse und Professor Dr. Dietrich Grönemeyer.

Wir sind gern für Sie da.

Telefonische Kundenberatung

Haben Sie Fragen zu Ihrer Krankenversicherung bei der TK?

TK-ServiceTeam
0800 – 285 85 85
Montag bis Freitag von 7 bis 22 Uhr
gebührenfrei innerhalb Deutschlands

Internetservice

Auf unserer Homepage bieten wir Ihnen ausführliche Informationen sowie exklusive Services rund um Krankenversicherung, Gesundheit und Fitness:
www.tk-online.de

Alles zum Thema Rücken unter
www.rueckhalt-fuer-deutschland.de

Link zu den TK Unterrichtskarten "Fit zum Lernen" mit Übungsvorschlägen für die Schulstunde.

Techniker Krankenkasse

10.2/264 02/2007

Techniker Krankenkasse

Info zur PDF-Datei

Mit den Lesezeichen im linken Navigationsfenster, den Links im Inhaltsverzeichnis und im Text navigieren Sie zu den Artikeln.

Mit Klick auf + öffnen sich weitere Lesezeichen zum Text.

Klicken sie auf + des ersten Lesezeichens Bedienungsfunktionen für Mobilgeräte, Sehbehinderte, digitales Vorlesen, um zu Befehlen für diese Datei sowie zu Links für weitere Infos und Downloads zu kommen.

Soweit vorhanden, sind Internetlinks im Text zielgenau aktiv und zusätzlich als Lesezeichen angelegt. (Neue Icons bei Reader 8:)

Um den vollen Funktionsumfang zu nutzen, öffnen Sie diese Datei mit dem Adobe Reader 6, 7 oder 8 und nicht mit dem Plug-In Ihres Browsers.

Ihre Leseoptionen

Die Datei öffnet in Ganzseitendarstellung (Strg+0). Die Lesezeichen öffnen Seiten in der jeweils von Ihnen eingestellten Größe.

Nächste Vergrößerungsstufe ist Anzeige Fensterbreite (Strg+2).

Durch Klicken in den Text wird die Textspalte auf die volle Fensterbreite vergrößert. Weitere Klicks führen Sie bis zum Textende eines Kapitels und zur Ausgangsansicht zurück. Der Zeiger muss für diese Funktion so aussehen.

Eine weitere Vergrößerung bringt das Schließen des Lesezeichenfensters durch Klick auf die Registerkarte "Lesezeichen" (oder Alt+A-N-L).

Benötigen Sie sehr große Schrift, wählen Sie das Lezeichen >Flexiblen Zeilenumbruch und Größe einstellen. Alternativ: Strg+4 (Zeilenumbruch), dann mit Strg+ oder Strg- den Zoomfaktor einstellen.

Achtung: Die Anzeige "flexibler Zeilenumbruch" ist manchmal fehlerhaft.

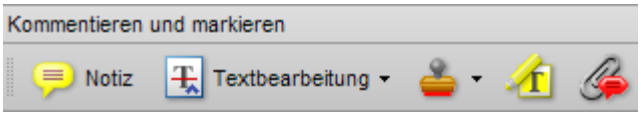
Vorleseoption mit Adobe Reader

Der vermutlich voreingestellte Sprecher "Microsoft Sam" muss gegen deutsche Sprecher ausgetauscht werden: Nutzen Sie die Lesezeichen-Links zu Microsoft, um kostenlose deutsche Sprecher zu installieren.

Wählen Sie unter Bedienungsfunktionen das Lesezeichen >Seite vorlesen durch Adobe Reader (Strg+Shift+V). Sie beenden das Lesen mit Ende vorlesen (Strg+Shift+E).

Achtung nur Reader 8: Vor dem Lesen muss mit Strg+Shift+Y (Menü: >Anzeige >Sprachausgabe>) die Sprachausgabe aktiviert werden. Neue Funktion: Dann können Sie auch mit dem Auswahl-Werkzeug (V) in einen Absatz klicken, der Ihnen dann vorgelesen wird.

Ausführliche Infos finden Sie unter dem Lesezeichen Infos zum Vorlesen durch Adobe Reader 7 und 8 bei tk-online.



Kommentieren und markieren Sie mit dem Hervorheben- und Notiz-Werkzeug. Klicken Sie HIER um die Kommentar- und Notiz-Werkzeuge an- und abzuschalten. Sie schaffen mit Kommentaren Ihre eigene Navigationsebene.

© Techniker Krankenkasse: Das Kopieren von Bildern, Texten, Lesezeichen, Formularfeldern, Programmcode dieser PDF-Datei ist unzulässig.