

Erasmus-Projekt

Fit für deine Zukunft – Mobil und gesund durch Europa (,Fit For your Future')



Projektzeitraum: 2018-2020

Materialien zur Ernährung, Bewegung, Stressreduzierung

Auf den folgenden Seiten sind (Unterrichts-)Materialien zu finden, die zum Ziel haben, Stress und Anspannung von Schülerinnen und Schülern zu reduzieren und somit ein gesundes und erfolgreiches Lernen zu unterstützen.

Sprache: Deutsch

Bereiche: ‚Lernen lernen‘, Klassenleiterstunde, Projektstage; Biologie, Sport

Verwendung: Die vorliegenden Übungen und Informationen lassen sich auf vielfältige Weise in Unterricht und Schulleben integrieren. Gerade in der Orientierungsstufe (Klassen 5 und 6) lässt sich hierdurch auch ein eventuell bestehendes Methodenkonzept ‚Lernen lernen‘ sinnvoll ergänzen.

Dauer: wenige Minuten pro Übung/Material.

Sozialform: Einzelarbeit

Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung

Schule

und Entspannung

Hilfreiche Tipps für die
Schule und das Lernen
Zuhause

+ viele hilfreiche Entspannungs
Techniken

- Traumreisen (inklusive CD)
- Was tun beim Blackout
- Sportübungen für Zwischendurch

Sport ist wichtig um ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Sport ist ein guter Ausgleich zum Stress im Alltag und er kann auch einfach so sehr viel Spaß machen. Aber natürlich liegt nicht jeder Sport, jeder Person. Um schonmal eine grobe Idee zu bekommen, was für einen Sport du ausüben könntest, kannst du ja einfach mal dieses Quiz machen.

Quiz: Welcher Sport passt zu mir?

So geht's: Beantworte alle Fragen und addiere die Zahlen rechts neben deiner Antwort. Die Summe kannst Du mit der Tabelle des Tests vergleichen um an dein Ergebnis zu kommen. Natürlich gibt es noch viele weitere Sportarten und dieser Test soll dir nichts vorschreiben. Los geht's! (Es ist immer nur eine Antwort möglich)

1) Bist Du ein Teamplayer?

- | | |
|--|-----|
| a) Ja ich bin ein Teamplayer | 50p |
| b) Ja, aber manchmal ziehe ich mein eigenes Ding durch | 40p |
| c) Eigentlich nicht, aber ich kann mich anpassen | 30p |
| d) Nur mit meinen Freunden | 20p |
| e) Überhaupt nicht | 10p |

2) Was findest Du am wichtigsten?

- | | |
|------------------------|-----|
| a) Schnelligkeit | 30p |
| b) Ausdauer | 20p |
| c) Stärke | 50p |
| d) Koordination | 10p |
| e) Durchhalte Vermögen | 40p |

3) Welches Tier beschreibt dich am besten?

- | | |
|------------|-----|
| a) Wolf | 40p |
| b) Affe | 30p |
| c) Hyäne | 50p |
| d) Gorilla | 20p |
| e) Gazelle | 10p |

4) Welche Eigenschaft passt am besten zu dir?

- | | |
|----------------|-----|
| a) Lustig | 30p |
| b) Hilfsbereit | 50p |
| c) Zuverlässig | 10p |
| d) Ehrgeizig | 20p |
| e) Athletisch | 40p |

5) Machst Du gerne draußen Sport?

- | | |
|---|-----|
| a) Nein, auf gar keinen Fall | 20p |
| b) Mit Freunden draußen, im Verein drinnen | 30p |
| c) Meistens draußen, aber drinnen geht auch | 40p |
| d) Nur draußen und nur auf Rasen | 50p |
| e) Nur draußen egal welcher Boden | 10p |

6) In welche Stadt würdest Du am liebsten ziehen?

- | | |
|----------------|-----|
| a) Madrid | 40p |
| b) Las Vegas | 20p |
| c) London | 10p |
| d) Los Angeles | 30p |
| e) New York | 50p |

7) Wann machst Du am liebsten Sport?

- | | |
|------------------------|-----|
| a) Im Frühling | 40p |
| b) Im Sommer | 50p |
| c) Im Herbst | 30p |
| d) Im Winter | 20p |
| e) Zu jeder Jahreszeit | 10p |

8) Was ist deine größte Stärke?

- | | |
|------------------------------------|-----|
| a) Ich bin schnell | 40p |
| b) Ich bin anpassungsfähig | 30p |
| c) Ich habe eine gute Koordination | 10p |
| d) Ich bin stark | 20p |
| e) Ich bin ein super Teamplayer | 50p |

9) Welchen Sportler magst du mehr?

- a) Muhammad Ali 20p
- b) Boris Becker 10p
- c) Michael Jordan 30p
- d) Cristiano Ronaldo 40p
- e) Tom Brady 50p

10) Welche Muskelpartie ist bei dir am meisten ausgeprägt?

- a) Die Waden 30p
- b) Die Oberschenkel 40p
- c) Die Arme 20p
- d) Ich bin überall sehr definiert 10p
- e) Ich bin überall sehr muskulös 50p

Lösung

100-160 P	Tennis
170-240 P	Boxen
250-320 P	Basketball
330-420 P	Fußball
430-500 P	American Football

! Wichtig:

Das ist nur ein Test und muss natürlich nicht der Wahrheit entsprechen! Probiere am besten so viele verschiedene Sportarten wie möglich aus, um deine Lieblingssportart zu finden.



Sportübungen für zwischendurch

Um sich zu entspannen, kann manchmal Sport helfen. Keine Sorge, du musst dich jetzt nicht verrenken oder irgendwelche besonderen Leistungen in Ausdauer oder ähnlichem bringen. Manchmal hilft es schon seine Muskeln kontrolliert anzuspannen. Das nennt man progressive Muskelrelaxation und du kannst das überall machen, ohne, dass es jemand merkt. Super, oder nicht?

Fangen wir an:

- Die Hand = Mache für 5-10 Sekunden eine Faust und löse sie dann langsam wieder (5 Wiederholungen)
- Der Fuß = Zieh deine Fußspitzen soweit es geht zu deinen Schienbeinen und halte das für 5-10 Sekunden (3 Wiederholungen)
- Der Bauch = Spann deinen Bauch für 5-10 Sekunden an und lasse ihn dann langsam entspannen (5 Wiederholungen)
- Die Lunge = Atme langsam so tief ein wie du kannst und halte das für 3 Sekunden atme dann langsam und kontrolliert wieder aus (5 Wiederholungen)

Natürlich kannst du auch noch andere Körperteile anspannen. Die Haltezeit kann deinem Empfinden nach angepasst werden und sind nur Vorschläge von uns.



Nach der ganzen Bewegung bietet sich ein kleiner Imbiss an und auch während des Lernens ist eine ausreichende Zufuhr an Energie nötig, um vernünftig arbeiten zu können. Wenn ihr einmal richtigen Hunger habt, könnt ihr eines der Rezepte aus dem Kochbuch kochen, dass auch im Rahmen dieses Erasmus Projektes verfasst worden ist. Wenn ihr keine Lust auf ein richtiges Menü habt, sind hier allerdings ein paar gesunde Snacks für den kleinen Hunger. Guten Appetit.

Gefördert durch

Gesunde Lern-Snacks

Mandeln: Eine Hand voll Mandeln kann dir einen schnellen Energie Boost geben. Lass die Finger aber lieber von gesalzenen Mandeln sonst konsumierst du zu viel Salz und das ist ungesund.

Dunkle Schokolade: Dunkle Schokolade ist voll mit Antioxidantien und natürlichen Stimulantien. Sie beeinflusst den Blutfluss zum Gehirn und fördert die Konzentration. Schokolade steigert die Produktion von Endorphinen, die dich glücklich machen. Denk aber daran diesen Snack in Maßen zu konsumieren.

Popcorn: Popcorn ist nicht nur etwas fürs Kino. Es ist einfach selbst Popcorn aus dem Ofen oder mit einem Popcorn Maker zu machen und selbst zu würzen. Aber: Bitte weder zu viel Zucker oder Salz verwenden!

Obst Salat: Äpfel, Orangen, Trauben, Erdbeeren, Kiwis und Ananas Stücke schmecken zusammen einfach super. Wenn dir etwas Süße fehlt, kannst du noch Banane oder Honig hinzufügen. Dieser Salat gibt deinem Gehirn einen Energieschub und versorgt deinen Körper mit Vitaminen, Mineralien und Nährstoffen. (Tipp: Mach dir etwas mehr und lass etwas für Frühstück übrig!)

Joghurt: Dieser Snack ist super, wenn Du einen stark sättigenden Snack brauchst. Der Joghurt enthält viele Proteine, die deinen Hunger stillen und dich satt machen werden. Außerdem tust du deinen Knochen etwas Gutes, die von dem enthaltenden Calcium profitieren. Um den Geschmack etwas aufzupeppen kannst du Honig, Kakao oder Früchte hinzufügen.

Gefrorene Trauben: Hört sich komisch an, ist aber sehr lecker und erfrischend. Friere einfach eine Portion Trauben in einem Gefrierbeutel über Nacht ein und am nächsten Tag kannst du sie genießen. Bleib während des Lernens bei leckeren gefrorenen Trauben und bewahre dir das Eis, als Belohnung nach der Arbeit, auf.

! TIPP: Die Gefrierbeutel kannst du öfter benutzen!

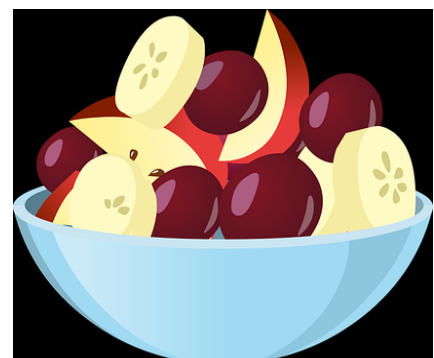
Rohkost mit Dip: Du kannst einfach nur Rohkost essen, aber mit Dips schmeckt alles noch besser. Zum Beispiel Hummus. Hummus enthält viele Proteine, Calcium und Omega 3 Fettsäuren die gut fürs Gehirn sind. Also der Perfekt Partner für deine Gemüse Sticks! Iss den Hummus mit Möhren, Gurken, Paprika, Sellerie oder einfach mit den Fingern. Statt dem Humus kannst du auch Quark nehmen.

Studenten Futter: Hier bilden Kürbiskerne, Cashews, Mandeln, Rosinen oder andere Trockenfrüchte und Nüsse den perfekten Snack. Sie alle sind gesund und voller wichtiger Ballaststoffe. Der Name ist Programm und wird dir bestimmt beim Lernen helfen.

Äpfel mit Erdnussbutter: Wie du schon hörst, besteht dieser Snack aus Äpfeln und Erdnussbutter. Schneide die Äpfel in kleine Stücke und streiche ein bisschen Erdnussbutter darauf. Wenn du kreativ sein möchtest, kannst du dir mini Apfel Sandwiches machen.

Einen Smoothie: Du kannst in den Smoothie tun das du lecker findest und vielleicht am Ende auch noch ein paar Eiswürfel. So ein Smoothie braucht echt nicht lange und ist außerdem super erfrischend.

Jetzt wisst ihr zwar, wie man sich während dem Lernen mit Energie versorgt, aber manchmal klappt es dann doch nicht, sich zu konzentrieren. Was ist denn, wenn man während des Lernens **einen Blackout** erleidet, oder sogar während einer Prüfung? Und wie kann ich so etwas vorbeugen? Diese und viele weitere Fragen werden euch in dem nun folgenden Abschnitt beantwortet.



Blackouts vermeiden!

Was soll ich bei einem Blackout während einer Prüfung tun?

Jeder hatte es bestimmt schon einmal, ob bei einer schwierigen Mathearbeit oder während einer langen Analyse in Deutsch, schwitzige Hände, das Gefühl nichts mehr zu wissen und totale Angst nicht zu bestehen. Der Blackout, das schlimmste, was einem in einer Prüfung geschehen kann. Aber es gibt Tipps einen Blackout vorzubeugen oder falls es doch einmal soweit komme sollte ihn schnell wieder loszuwerden. Wenn ihr euch ein bisschen auf solche Situation vorbereiten wollt, dann haben wir auf den nächsten Seiten mehrere kleine Tipps für euch.



Sich richtig auf eine Prüfung vorbereiten:

- Morgens wenn möglich noch eine kleine Runde Bewegung (z.B. mit dem Hund Gassi gehen...),
- Auch in der Pause vor der Prüfung nicht nur rumsitzen, sondern sich nochmal ausgiebig an der frischen Luft bewegen,
- Früh genug anfangen zu lernen (Klingt doof und so nach typischen Tipps von Lehrern, aber es hilft wirklich.).

Wichtig!

Sobald ihr euch gut auf die Prüfung vorbereitet habt könnt ihr ganz entspannt und mit einem guten Gefühl in die Prüfung gehen. Eine gute Vorbereitung ist die Grundlage einer Vermeidung eines Blackouts. Sollte es doch einmal zu einem Blackout kommen, stehen auf der nächsten Seite Tipps für während der Prüfung.

Und während einer Prüfung?

Solche kleinen Dinge können dir während der Prüfung helfen.

- **Atemübungen z.B.:**
 - Einmal tief einatmen
 - Lange fließend ausatmen
 - Atem für 6-10 sec anhalten (so, wie es für euch angenehm ist)
 - Ausatmen
 - Einatmen

 - **Progressive Muskelentspannung z.B. Hand fest zur Faust ballen**
 - **Erst die Aufgaben machen, die man kennt**
 - **Sich gut zureden und Mut machen**
-



Viel Glück, du schaffst das!

Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung

Traumreisen

Zu körperlicher und psychischer Gesundheit gehören natürlich auch Entspannung und Ruhe. Um sich zu entspannen, musst du dich mal auf etwas anderes konzentrieren als auf deine Probleme. Hör doch einfach mal anderen zu, anstatt deinen Ängsten, und gehe auf eine Traumreise.

Für die Lehrer:

Am besten kann man diese Übung in einer großen Sporthalle durchführen. Jedes Kind braucht genug Platz, um nur auf sich zu achten. Aber auch im Klassenraum sind Traumreisen möglich. Innerhalb des Sportunterrichts passen Traumeisen, in die 10. Klasse, wenn es darum geht, seinen Ruhepuls zu bestimmen. Natürlich können Sie selber den passenden Zeitpunkt bestimmen, aber das ist ein Vorschlag von uns.

Es gibt zwei Traumreisen: Traumreise **Wald** und Traumreise **Meer**. Sie liegen als .mp3-Datei vor.

Stressreduktion
Konzentration
Ruhe
Entspannung

Quellenangaben

Farbexplosion:

<https://www.flickr.com/photos/byrawpixel/27665103948>

Katze:

<https://images.pexels.com/photos/979247/pexels-photo-979247.jpeg?auto=compress&cs=tinysrgb&dpr=1&w=500>

Fragezeichen:

<https://images.pexels.com/photos/356079/pexels-photo-356079.jpeg?auto=compress&cs=tinysrgb&dpr=2&h=650&w=940>

Schülerin:

<https://images.pexels.com/photos/249360/pexels-photo-249360.jpeg?auto=compress&cs=tinysrgb&dpr=1&w=500>

Sportarten:

https://cdn.pixabay.com/photo/2016/08/09/13/51/sport-1580667_340.png

Snacks:

https://cdn.pixabay.com/photo/2014/12/21/23/39/fruit-575762_340.png

Musik:

Growing up by Scott Buckley: <https://soundcloud.com/scottbuckley>

Creative Commons – Attribution 3.0

Unported- CC BY 3.0

Free Download/ Stream: https://bit.ly/_growing-up

Music promoted by Audio Library: <https://youtu.be/eA6k0KEfuF8>

Traumreisen vorgelesen von: Melanie Rüttgens

(Letzter Zugriff auf die Websites: August 2020)