

Frühstücken in literarischer Atmosphäre

Ein ausgewogenes Frühstück ist die Voraussetzung für die Schüler, mit viel Energie und guter Laune den Schulalltag zu meistern. In der Volksschule Bayreuth-Herzoghöhe und der Volksschule Bindlach wird das gesunde Frühstück einmal anders gestaltet. Während die Schüler leckere Pausenbrote, Obst- und Gemüsesnacks, Müsli & Co. in entspannter Atmosphäre essen, lesen ihnen engagierte Lehrer oder Eltern aus einem von den Schülern gewünschten Buch interessante Geschichten vor. Dies bereitet den Kindern große Freude und unterstützt gleichzeitig ihre geistige Entwicklung und Leistungsfähigkeit. Eine kreative Frühstücksidee, die garantiert alle Schüler begeistert!

Lydia Bodner



Sportstudenten bringen Spaß und Bewegung in Ganztagsklassen



Tennis, Basketball, Diabolo und Seilspringen – nur ein kleiner Teil der möglichen Aktivitäten an der Albert-Schweitzer-Schule in Bayreuth während der Mittagspause. Durch ein Projekt im Rahmen von BEO'S mit Umsetzung von Sportstudenten der Universität Bayreuth ist es für Ganztagschüler nun möglich, vielfältige Sport- und Bewegungsarten auszuprobieren.

Drei Sportstudenten betreuen das Angebot und helfen beim Erlernen der teils anspruchsvollen Aktivitäten. Durch die Teilnahme am Online-Seminar „Bewegte Schule“ der Universität Bayreuth konnten sie wichtige Grundlagen erlernen und haben nun die Chance, diese gleich im Schulalltag auszuprobieren und wichtige Erfahrungen für die spätere Lehreraufbahn zu sammeln. Nach einigen Wochen der Durchführung kann bereits von allen Seiten über die positiven Erfahrungen berichtet

werden. Der Schulleiter Werner Lutz als auch die Lehrerschaft sind über die Wirkungen auf die Schüler angenehm überrascht. Sowohl die gesunde Beschäftigung der Schüler als auch die verstärkte Betreuung in der Pause entlastet die Lehrer und hilft, sich individuell um die Ganztagschüler zu kümmern.

Zwei Fußballtore auf dem Pausenhof, drei Vereinsspieler beim Körbwerfen, 10 Schüler mit Tennisschlägern, eine Ecke mit Jongleuren, Diabolo-Spielern und Einradfahrern - in den belebtesten Augenblicken wirkt der Pausenhof momentan wie eine Mischung aus Zirkusvorstellung und Vereinssportstätte.

„Der Sport in der Mittagspause macht mir viel Spaß, ich konnte noch gar nicht alle Geräte ausprobieren. Gerade versuche ich öfter, Federball zu spielen, obwohl mir normalerweise nur Tanzen Spaß macht. Das Federballspielen ist aber noch sehr schwer. Seit wir in der Mittagspause so viel Sport machen können, streiten sich manche Jungs viel weniger.“ (Schülerin, 6. Klasse)

Obiges Zitat verdeutlicht den bisher auffälligsten Vorteil des BEO'S-Projekts: Die auf einem Pausenhof nie ganz zu vermeidenden Konfrontationen innerhalb der Schülerschaft können durch die Bereitstellung des Bewegungsangebots deutlich reduziert werden. Seit Beginn der Durch-

führung beobachten die Studenten kaum Konflikte und die Atmosphäre auf dem Pausenhof wird innerhalb verschiedener Schülergruppen immer freundschaftlicher. Insbesondere die Entwicklung auf sozialer Ebene ist etwas, das in dieser Intensität nicht unbedingt vermutet werden konnte – ein Pluspunkt für die „Bewegte Schule“, der noch deutlicher hervorgehoben werden kann.

Es bleibt zu hoffen, dass die zunehmende Anzahl von Ganztagschulen solche Sport- und Bewegungsangebote auf ihrem Gelände durchführen lassen werden – die Schüler der Albert-Schweitzer-Schule wissen um die Vorteile und viele können nun sogar schon Einrad fahren.

Andreas Ehstand
(Sportstudent Uni Bayreuth)

Unter www.bewegtebildung.uni-bayreuth.de erhalten Sie weiterführende Informationen zum Online-Seminar „Bewegte Schule“.

Gesunde Schulverpflegung in Bayern

Eine gesundheitsförderliche, bezahlbare, akzeptierbare Schulverpflegung - das ist das Ziel der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Oberfranken. Dazu fand am 13. Mai die Auftaktveranstaltung für die bayernweite Initiative statt. Bei der Podiumsdiskussion war auch Werner Lutz, Schulleiter der Albert-Schweitzer-Schule, mit von der Partie. Er stellte vor allem die Situation an seiner Schule dar und wies auch bereits auf Projekte hin, die im Rahmen von BEO'S erarbeitet wurden:

Aus der Sicht eines Schulleiters einer Hauptschule mit Ganztagszug und Mittlere-Reife-Zweig können wir uns heute nicht mehr ausschließlich auf die Vermittlung von Lerninhalten beschränken. Schule wird, auch durch die längere Aufenthaltsdauer der Kinder und Jugendlichen, immer mehr zum Lebensraum. Daher haben erzieherische Aspekte in unserer täglichen Arbeit inzwischen

eine größere Bedeutung. Um die aktuelle und zukünftige Gesundheit der Schüler sicherzustellen, muss Schule heute der Bewegungserziehung und der gesunden Ernährung mehr Zeit und Raum geben. Dadurch werden die Lernleistungen und die sozialen Beziehungen der Schüler untereinander, aber auch zu Lehrkräften, gefördert. An der Albert-Schweitzer-Schule wurden in Zusammenarbeit mit BEO'S sowohl Konzepte zur Bewegungserziehung als auch für die Pausen- und Mittagsverpflegung ausgearbeitet und umgesetzt. Im Verpflegungsbereich gibt es eine sehr gute Kooperation mit dem Hausmeister und dem ortsansässigen Caterer. Bewegungs- und Verpflegungsangebote werden von Schülern und Lehrkräften angenommen. (Werner Lutz)

Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung will sich nun den Problemen der Schulen annehmen und entsprechende

Hilfen bieten. Dazu sollen die Schulleiter Infomaterialien an die Hand bekommen und die Zusammenarbeit der Akteure, die an der Schulverpflegung beteiligt sind, soll bestärkt werden. Ergänzt wird dieses Angebot durch Workshops und Schulungen für Multiplikatoren. Außerdem sollen runde Tische mit Schulvertretern, Anbietern und externen Experten organisiert werden.

Die Auftaktveranstaltung für Oberfranken findet am 21. Juli unter dem Motto „Gut essen tut Schule gut“ statt. Eingeladen sind Schulvertreter sowie Vertreter der Schulämter.

Kathrin Grosch



BEWEGUNG

Laufen rund um die Schule

Orientierungslauf (kurz „OL“ genannt) ist ein äußerst vielseitiger Ausdauersport. Er kann in unterschiedlichem Gelände (z. B. Turnhalle, Schulgelände, Wiese, Wald) stattfinden. Die Belastung kann unterschiedlich gestaltet werden, d. h. mit oder ohne Zeitnahme. Der Orientierungslauf eignet sich auch als Teamlauf. Durch das Miteinander beim Laufen werden soziale Aspekte angesprochen.

Die Idee dieser Sportart: Mit einer Karte, die auch von den Kindern selbst angefertigt werden kann, und ggf. einem Kompass werden Posten (Kontrollpunkte) in einem bestimmten Gebiet in einer meist vorgegebenen Reihenfolge angelaufen. Die Posten sind auf der Karte eingezeichnet. Den Weg dorthin müssen die Schüler selbst wählen. Jeder Kontrollpunkt ist mit einer Markierungsmöglichkeit (z. B. Lochzange, Stempel, Stift) versehen, mit welcher der Läufer eine Eintragung in seine mitgeführte Kontrollkarte vornehmen kann. Statt einer schlichten Markierung sind auch Rechen- oder Wissensaufgaben möglich, deren Antworten die Kinder auf der Kontrollkarte aufschreiben können. Orientierungslauf zeichnet sich durch eine Mischung aus körperlicher und geistiger Aktivität aus:

> das Zusammenspiel von Ausdauer- und Orientierungsfähigkeit

> das Lernen die eigene Ausdauerfähigkeit und Entfernungen einzuschätzen

> das Planen und Finden von Laufwegen

> das richtige und schnelle Kartenlesen und das Erfolgserlebnis beim Entdecken und Anlaufen eines Postens.

Es existieren unzählige Formen, Variationen und Anwendungsmöglichkeiten des Orientierungslaufs. Die folgenden, exemplarischen Beispiele kommen ohne Kompass

aus und können leicht im Schulsport umgesetzt werden:

Hallen-OL

Anhand einer Hallengrundrisskarte lernen die Schüler erste Orientierungsaufgaben kennen. Als Postenstandorte dienen Bodenmarkierungen und verschiedene Sportgeräte, die in die Hallengrundrisskarte eingezeichnet werden. Es bietet sich an, solche Geräte aufzubauen, die für anschließende, z. B. turnerische Sportübungen, genutzt werden können. Der Hallen-OL kann durchaus auch in abgeänderter Form im Außensportgelände stattfinden.

Schulgelände-OL

Auf dem gesamten Schulgelände – Außensport-, Pausenhofgelände, sonstige Freiflächen, ggf. auch Flure und Aula im Schulhaus – werden Posten aufgestellt. Als Markierung dienen Spielkarten, beschriftete Klebebänder oder Straßenkreide. Es ist auch möglich, mit wetterfester Farbe ein dauerhaftes Netz an Posten einzurichten, das wiederholt nutzbar ist und den künftigen, organisatorischen Aufwand reduziert. Als Karten dienen Kopien des Schulgeländegrundrisses. Die einzelnen Posten können entweder in vorgegeben oder belie-



biger Reihenfolge angelaufen und auf der Kontrollkarte notiert werden. Sieger ist entweder, wer in einer bestimmten Zeit möglichst viele Posten (Score-OL) oder möglichst schnell alle Posten (Postennetz-OL) anläuft.

Stern-OL

Es eignet sich sowohl die Sporthalle als auch der Sportplatz oder das Pausenhofgelände. Im Unterschied zum Hallen-OL bekommt jedes Kind nur noch eine Kontrollkarte. Die Orientierungskarte mit den eingezeichneten Postenstandorten befindet sich – für alle einsehbar – an einem zentralen Ort. Es werden ca. 20 Posten aufgebaut: Spielkarten bzw. beschriftetes Klebeband auf/unter/an Sportgeräten oder markanten Gegenständen. Die Schüler versuchen, sich möglichst viele Standorte zu merken, anzulaufen und auf ihrer Kontrollkarte zu notieren. Anschließend laufen sie zur zentralen Orientierungskarte zurück, um die nächsten Posten auszuwählen. Tipp: Der Stern-OL kann auch als Partnerübung stattfinden. Zu zweit kann man sich leichter mehrere Posten merken.

Bastian Liebl

ERNÄHRUNG

Frisch aus dem Garten

Liebe Freunde von BCO'S,



der Sommer lockt uns in die Natur und in die Gärten und das nicht nur zum Entspannen und Herumtollen, sondern auch mit bunten Beeren, Obst und Gemüse. Gerade bei sommerlichen Temperaturen sind diese Geschmacks- und Vitalbomben, möglichst natur belassen, die Alternative zu unserem sonst eher zu schweren

Essen. Aus diesem Grund möchte ich heute ein paar Anregungen geben. Nach Möglichkeit sollten die Kinder in die Ernte einbezogen werden. Jeder von uns, der als Kind einmal in den Blaubeeren war und seine „Beute“ dann erntefrisch mit kalter Vollmilch und einem Löffel Zucker genossen hat, weiß wovon die Rede ist. Beeren lassen sich auch mit Quark oder Joghurt zu schmackhaften Leckereien verzaubern. Entweder, ganz einfach, mit etwas Zucker oder Honig einrühren, oder einen Teil pürieren und den anderen Teil dann als ganze Früchte unterheben. Diese Quark- oder Joghurtdelikatessen lassen sich auch gut in entsprechenden Behältnissen als Pausenbrot oder zum Picknick mitnehmen.

Kirschenschnitten

500 g Schattenmorellen
75 g Zucker
etwas Stärke
1 Vanilleschote
750 g Hüttenkäse
Roggen-Knäckebrot

Kirschen entsteinen und mit Zucker langsam erhitzen, sie ziehen dabei Saft. Mit etwas angerührter Stärke diesen Saft anbinden und ausgeschabtes Vanillemark und die Vanilleschote zugeben, erkalten lassen, Vanilleschoten herausnehmen. Den Hüttenkäse mit den Kirschen verrühren und erst kurz vor dem Verzehr das Brot damit bestreichen.

Erdbeer-Melonen-Erfrischung

500 g Erdbeeren geputzt und gewaschen
500 g reines Fruchtfleisch von roter Wassermelone ohne Kerne
3 Esslöffel Honig
ein Becher Buttermilch oder Kefir

Alles zusammen mixen und
> entweder mit 0,25 bis 0,5 l Mineralwasser (für uns Erwachsene auch mal mit Sekt!) auffüllen

> mit einem Becher Buttermilch oder Kefir versetzen
> oder als Fruchteis zubereiten: dafür ausgewaschene möglichst schmale Joghurtbecher oder ähnliches, zu drei Vierteln mit Fruchtpüree befüllen, mit Folie bespannen und durch die Folie Holzspatel (in Bastelgeschäften erhältlich) in die Masse stecken. Das Ganze stehend einfrieren. Bis die Masse gefroren ist, hält die Folie das Hölzchen in der Mitte.

Tipp: Honig ist eine Art Invertzucker, der nicht nur süßt, sondern auch das Eis weicher macht: zuviel und die Masse friert nicht mehr durch!

Für Knabberspaß in der Brotzeibox sorgen zugeschnittene Gurke, Karotte, Tomate, Rettich und Radieschen. Hier noch eine witzige Rohkostidee:

„Kohlrabibrot“

Kohlrabi schälen und in gleichmäßige Scheiben (ca. 0,5 cm, am besten mit der Aufschnittmaschine) schneiden, nach Belieben mit Frischkäse oder Frischkäse-Zubereitungen bestreichen und zusammenklappen.

Einen herrlichen Sommer wünscht Euch

Matthias Handel

Matthias Handel, Küchenchef im Hotel Goldener Anker in Bayreuth



HOTEL GOLDENER ANKER
BAYREUTH



Auf einen Flügelschlag ...



... fünf federleichte Fragen an
Prof. Dr. med. Dr. phil. Eckhard Nagel

Zufrieden mit dem BEO'S Projektverlauf?

Über die Entwicklung des BEO'S Projektes freue ich mich sehr. Aus einer Idee am grünen Tisch ist eine, im wahrsten Sinne des Wortes, „bewegte Aktion“ geworden, die wichtige, sehr konkrete und zukunftsweisende Fragen aufnimmt und beantworten hilft.

Motivation?

Es wäre naheliegend in meiner Situation, mit der Sorge um die Entwicklung der eigenen Kinder zu antworten. Ich betreue aber darüber hinaus transplantierte Kinder und Jugendliche. Dabei erlebe ich, wie wichtig eine gesunde Ernährung und körperliche Betätigung ist. Vor allem sehe ich, wie lernfreudig junge Menschen sind!

Erwartungen?

Es wäre schön, wenn die positiven Erfahrungen, die heute die Projektschulen machen, auch weitere Schulen in Oberfranken erreichen und letztlich erhoffe ich mir, dass unabhängig von der Schulform und unabhängig vom Ort in Oberfranken BEO'S zu einem Modellprojekt für unsere Jungen wird, aus dem auch viele andere lernen können.

Überraschungen?

Am meisten überrascht hat mich die Kreativität, mit der Schulen und ihre Schülerinnen und Schüler Aufgaben, die im Rahmen von BEO'S gestellt wurden, beantwortet haben. Die bunte Vielfalt, mit denen sie sich dem Thema genähert haben, ist beeindruckend. Die Freude, mit der BEO'S begleitet wird, fasziniert mich und gibt mir Hoffnung, dass manche Entwicklungen, die einmal modern waren, zurückgedrängt werden können.

Ein guter Wunsch für BEO'S?

Es wäre doch wunderbar, wenn die Kinder und Jugendlichen Vorbilder würden, nicht nur für ihre Altersgenossen, sondern vor allem auch für andere Kinder außerhalb Oberfrankens, außerhalb Bayerns und darüber hinaus. Ich erhoffe, dass aus dem positiven Einzelverhalten Hilfe entstände für eine Generation und diese wiederum einen guten Einfluss auf unseren Umgang mit einer gesunden Ernährung und einer gesunden persönlichen Entwicklung hätte. BEO'S wünsche ich ein viel gruppiertes Domino-Spiel zu werden!

Eckhard Nagel ist geschäftsführender Direktor des Instituts für Medizinmanagement und Gesundheitswissenschaften und leitender Transplantationschirurg am Klinikum Augsburg. Er leitet verschiedene Projekte aus den Bereichen Versorgungsforschung, Prävention & Gesundheitsförderung, e-Health & Health Communication sowie Medizin und Ethik. Ein Schwerpunkt der Arbeitsgruppe „Prävention & Gesundheitsförderung“ ist die Evaluation von Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung, insbesondere im Setting Schule.

Rückblick auf unsere Fortbildungen

Auch im zweiten Halbjahr des Schuljahres 2008/09 veranstaltete BEO'S eine Reihe von Fortbildungen, zu denen die teilnehmenden Schulen herzlich eingeladen waren.

Einrad

Aufgrund des schönen Wetters am 27. Mai 2009 war es möglich, die Einrad-Fortbildung draußen am Hartplatz durchzuführen. Nach einigen Hinweisen zu Sicherheit, Größe und Reifendruck, konnte sich jeder Teilnehmer ein passendes Einrad aussuchen. Schwerpunkte der Fortbildung waren Grundtechniken zum Einradaufstieg, Körperhaltung beim Fahren sowie Abstieg und Sturzverhalten.



Mit Hilfe von vier Kästen und zwei Langbänken wurde eine so genannte Kastengasse aufgebaut, die das Erlernen des Einradaufstiegs sowie des Einradfahrens erleichtert. Dadurch, dass man sich mit beiden Händen links und rechts abstützen kann, sind auch für Anfänger erste Fahrversuche möglich. Die Teilnehmer nutzten die Fortbildung, um selber erste Erfahrungen mit dem Einradfahren zu sammeln. Am Ende wurden weiterführende Spielformen wie Einradbasketball oder Geschicklichkeitsparcours thematisiert.

Slacklining

Im Zentrum der Fortbildung Slacklining - einer noch sehr jungen Sportart - stand: Ausprobieren, was möglich ist; die Prämisse dabei war: „Wer oben bleibt, hat recht“. Damit wurde recht eindrücklich klar gemacht, dass es bei dieser Bewegungskunst nicht um das Erlernen der einen richtigen Technik geht, sondern dass

das Ausprobieren, Experimentieren und der Spaß bei dieser Trendsportart im Vordergrund stehen. Natürlich wurden auch die Aspekte Auf- und Abbau sowie Sicherheit thematisiert und es gab eine Einführung in die verschiedenen Slackline-Materialien. Bei Interesse vermittelt das BEO'S Team gerne den Kontakt zum Erwerb einer geeigneten Slackline, die die Sicherheitsanforderungen erfüllt und unkompliziert auf- und abzubauen ist.

Kinderleicht Kochen

Am 22. April 2009 bereiteten Lehrerinnen der BEO'S Schulen in der Lehrküche der Albert-Schweitzer-Volksschule in Bayreuth abwechslungsreiche, „kinderleichte“ Rezepte von gefüllten Tortillas bis zu selbst hergestelltem Ketchup zu. Die Speisen wurden sogleich vor Ort verkostet und für die eigene Lehrküchen- und Unterrichtsumsetzung begutachtet. Begleitend gab Diplom-Öko-

trophologin Helen Reitermayer Informationen und Anregungen zu Geschmacksspielen und gesundem Fast Food. Neben dem Schneiden, Braten und Backen war außerdem genügend Zeit für die Lehrerinnen, sich über aktuelle Gegebenheiten und neueste Veränderungen an ihren Schulen auszutauschen. So kam unter anderem das Gespräch über die auszurangierende, zum Teil gut erhaltene Lehrküche der Albert-Schweitzer-Volksschule auf. Zwei Lehrerinnen aus anderen BEO'S Schulen gaben ihr Interesse für Küchenzeilen kund und verabredeten eine Übergabe. Mit umfangreichen Fortbildungsunterlagen und Chilipflanzen für den Klassenraum im Gepäck verabschiedeten sich die Teilnehmerinnen mit Dank für die neuen Ideen.

Die Unterlagen zu allen Fortbildungen können im Downloadbereich der BEO'S-Homepage heruntergeladen werden.

Impressum

Herausgeber:
Institut für Medizinmanagement
und Gesundheitswissenschaften
Universität Bayreuth, Prieserstr. 2,
95444 Bayreuth
Telefon: (09 21) 55 48 01
Fax: (09 21) 55 48 02
<http://www.img.uni-bayreuth.de>
<http://www.beos.uni-bayreuth.de>

Redaktion:
Lydia Bodner
(lydia.bodner@uni-bayreuth.de)
Kathrin Grosch
(kathrin.grosch@stmail.uni-bayreuth.de)

Layout:
Studio Kniften
(www.studio-kniften.de)

