

MOVE

Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung



Werde ein
Lernheld!

Inhaltsverzeichnis

Seite

Ernährung

Sport

Lernstrategien

Medien

Ernährung



Was esse und trinke ich an langen Schultagen?

Trage in die Tabelle alles ein, was du ab dem Aufstehen bis zum Ende des Schultages isst und trinkst. Vermerke dabei auch die Uhrzeit. In den Spalten auf der rechten Seite geht es um das Wohlbefinden zur angegebenen Zeit. Nutze dazu die Smileys aus der Legende unten!

	Wann? (Uhrzeit)	Wo? (Ort)	Was?	Wie geht's?	Allg. Wohlbe- finden	Konzen- tration	Hunger
7,00 Uhr							
1. Pause (9:40)							
2. Pause							
Mittags- pause							
Nach- mittags							

Legende "Wie geht's?":

😊😊 = sehr gut / kein Hunger

😊 = gut / kaum Hunger

😞 = schlecht / Hunger

😞😞 = sehr schlecht / starken Hunger

Mein Speiseplan für lange Schultage

Das könnte man an langen Schultagen essen. Stelle dir vom Frühstück bis zum Schulschluss deine Mahlzeiten zusammen. Du musst nicht bei allen aufgelisteten Möglichkeiten essen und trinken. 3 Mahlzeiten sollten es sein (je eine vormittags, mittags und nachmittags).

Frühstück und Mittagessen sollten auf jeden Fall „mit Qualität“ sein. Wenn du nicht zu Hause frühstücken möchtest, sollte ein „Frühstück mit Qualität“ in der 1. oder 2. Pause eingebaut werden.

Wann?	Was?
Frühstück	
1. Pause	
2. Pause	
Mittagspause	

Daran muss ich denken:

- ✓ Essensmarke mitnehmen
- ✓ mein Mittagessen ggf. vorbestellen

Das muss ich zu Hause vorbereiten und mitnehmen:

- ✓ Geld
- ✓ Obst
- ✓ Rohkost
- ✓ Wasser
- ✓ ...



Wie viele Kalorien verbrauche ich jeden Tag?

Das lässt sich in zwei Schritten einfach ausrechnen.

Schritt 1: Berechne deinen Energieumsatz, den du für die lebenserhaltenden Funktionen deines Körpers brauchst. Das ist die Energie, die du nüchtern und ohne jegliche Tätigkeit in 24 Stunden verbrauchst. Man nennt ihn den Grundumsatz (GU).

So geht's:

- Suche die für dich richtige Formel aus.
- Setze dein Körpergewicht ein.
- Berechne das Ergebnis mit einem Taschenrechner

10–18 Jahre: Frauen: $13,4 \times \text{kg KG} + 693$ Männer: $17,7 \times \text{kg KG} + 658$

Mein GU: _____ kcal

Schritt 2: Bestimme deinen durchschnittlichen körperlichen Aktivitätslevel mit Hilfe der folgenden Tabelle.

So geht's:

- Suche zunächst die Situation heraus, die deinem Alltag am nächsten kommt und nimm den dazugehörigen Faktor als Aktivitätslevel.
- Addiere zu diesem Aktivitätslevel noch 0,3 hinzu, wenn du mehr als 5 Stunden Sport pro Woche machst. Mit dem Hund spazieren gehen, Rasenmähen oder Gymnastik zählen nicht dazu.

Bei Spielsportaktivitäten, Aerobic, Krafttraining an Geräten oder Ähnlichem setze bitte nur die tatsächliche Bewegungszeit an. Pausenzeiten sind von der Trainingszeit abzuziehen.

Alltagsgestaltung	Aktivitätslevel	Beispiele
Ausschließlich sitzende und liegende Lebensweise, kein Job / Ausbildung	1,2	Ferienzeiten; starke Bewegungseinschränkung durch Beinverletzungen
Beruflich ausschließlich sitzende Tätigkeit; pro Woche weniger als 5 h körperliche Bewegung in der Freizeit	1,4	Büroangestellte, Schüler, Studenten, Kassierer im Supermarkt
Beruflich überwiegend sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch gehend und stehend, pro Woche weniger als 5 h körperliche Bewegung in der Freizeit	1,6	Verkäufer, Postbote, Bauleiter, Mechaniker
Beruflich überwiegend gehende und stehende Arbeit, pro Woche weniger als 5 h körperliche Bewegung in der Freizeit	1,8	Putzpersonal, Möbelpacker, Bauarbeiter, Landwirte

Mein Aktivitätslevel:

Schritt 3: Berechne deinen durchschnittlichen, täglichen Energieumsatz nach folgender Formel:

$$\text{GU} \times \text{Aktivitätslevel} = \text{kcal}$$

Mein Lieblingsmüsli-Rezept

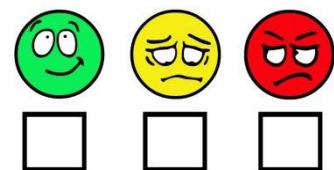
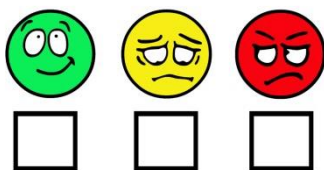


Mische dir zwei verschiedene Müslis.

Zutaten:

Zubereitung:

Ergebnis:



Das Auge isst mit...



Knopfkekse Rezept

Zutaten:

- 300 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Zitronenschale
- 1 Prise Salz
- 175g kühle Butter
- 1 Ei
- Lebensmittelfarbe

Zubereitung:

Mehl, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz vermischen.

Die kühle Butter in Würfel schneiden und zum Mehl geben. Das Ei zum Mehl geben. Mit den Händen den Mürbeteig kneten. Etwas Lebensmittelfarbe zum Teig hinzufügen. Anschließend den Teig 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, sodass er gut durchkühlt.

Den Mürbeteig mit etwas Mehl ausrollen. Je nach Plätzchengröße 3-5 mm. Mit einem Glas Ringe in den Teig drücken, etwa halb so tief wie der Teig. Mit einem etwas größeren Glas oder Ausstecher die Knopfkekse ausstechen. Mit einem Trinkhalm 2-4 „Knopflöcher“ ausstechen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kekse auf das Backpapier legen. Die Knopfkekse im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft oder 180 Grad Ober/Unterhitze etwa 10 bis 15 Minuten backen.

Welche Keksfarbe hat dich am meisten angesprochen? Begründe deine Auswahl.

Frozen Joghurt

Zutaten:

- 1 kg Joghurt
- 125 g Zucker
- 2 Pck. Vanillinzucker
- 4 Eiweiß

Zubereitung:

Zunächst etwa 1 Kilo Magermilchjoghurt in ein Sieb geben, das man mit einem dünnen Tuch ausgelegt hat. Etwas Klarsichtfolie obenauf geben, mit einem Teller beschweren und im Kühlschrank mindestens sechs Stunden (am besten über Nacht) abtropfen lassen.

Der Joghurt sollte jetzt die Konsistenz von festem Quark oder Frischkäse haben.

Jetzt diese Joghurtmasse, Zucker und Vanillinzucker gut verrühren. Eiweiß steif schlagen und unter den Joghurt ziehen.

In der Eismaschine nach Anweisung gefrieren lassen.

Nun kann nach Wunsch und Bedarf verfeinert werden:

Grundmasse (siehe oben) und zusätzlich z.B. bis zu 250 g Fruchtpüree oder 10 zerkrümelte Oreo-Cookies oder 1 zerdrückte, reife Banane oder Beerenstückchen nach Geschmack oder eine Handvoll Mini-Marshmallows. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Diese weiteren Zutaten dann der Grundmasse zufügen und alles nochmals sehr gründlich im Kühlschrank vorkühlen. So verbinden sich erstens die Aromen besser, zweitens geht die Zubereitung in der Eismaschine schneller.



Brotaufstriche gegen den Pausen-Brot-Frust

Zutaten für drei Sorten Aufstrich:

"Mexiko"

- 1 reife, d.h. weiche Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Tomate
- 2 EL saure Sahne
- 1/4 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer



Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Dann in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Zitronensaft vermischen.

Die Tomate waschen und den Stielansatz herausschneiden. Dann die Tomate würfeln. Die Tomatenwürfel mit der sauren Sahne unter das Avocadomus rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

"Konfetti-Quark"

- 100 g Magerquark
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1/4 TL Kräutersalz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Hefeflocken

Für den **"Konfetti-Quark"** den Schnittlauch mit einer Schere in Röllchen schneiden und unter den Quark rühren. Die beiden halben Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Gewürzen und den Hefeflocken unter den Quark mischen.

"Hasenfutter"

- 1 Karotte
- 100 g geriebenen Käse
- 1 kleinen Apfel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Essig
- 1/4 TL Kräutersalz
- 1 Prise Pfeffer

Für das **"Hasenfutter"** die Karotte schälen, waschen und grob raspeln. Den Apfel vierteln, entkernen und ebenfalls grob raspeln.

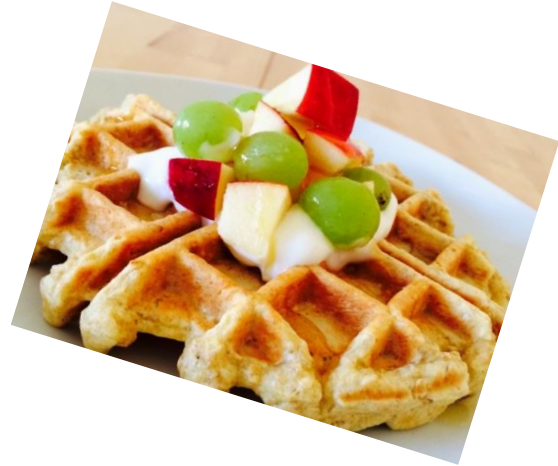
Die Karotten, den Apfel und den Käse mischen. Dann Öl und Essig zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

So viel Zeit muss sein: pro Aufstrich ca. 10 Minuten

Waffelbäckerei

Zutaten für vier Portionen:

- 2 Eier
- 1 EL Wasser
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 2 EL Vollrohrzucker
- 50 g Weizenvollkornmehl



Nach Geschmack servieren mit:

- geschlagener Sahne
- Obstsalat
- Zimt und Zucker

So wird's gemacht:

1. Die Eier in Eigelb und Eiweiß trennen (siehe unten).
2. Mit dem Handmixer das Eiweiß mit dem Wasser und der Vanille steif schlagen.
3. Unter ständigem Weiterschlagen den Vollrohrzucker unterrühren.
4. Nun das Eigelb hinzufügen und nur kurziterrühren, bis die Masse gleichmäßig gelb ist.
5. Das gemahlene Mehl mit dem Schneebesen vorsichtig unterheben.
6. Das Waffeleisen vorheizen. Pro Waffel einen Esslöffel Teig einfüllen und das Waffeleisen schließen. Die Waffeln goldbraun backen (der Teig ergibt etwa acht bis zehn Stück).
Nach Belieben mit Obst, Sahne, Zimt und Zucker oder pur servieren.

So viel Zeit muss sein: ca. 30 Minuten

Eier trennen

Für einige Rezepte braucht man Eigelb und Eiweiß getrennt. Das Trennen ist etwas knifflig. Versuche es mit folgender Methode:

7. Wähle ein festes Gefäß mit schmalem Rand, zum Beispiel eine Tasse. Rührschüsseln mit gebogenem Rand sind ungeeignet.
8. Schlage das Ei vorsichtig mittig auf die Kante oder nimm das Ei in die Hand und schlage mit einem Butterbrotmesser in der Mitte einen Riss in die Schale. Brich die Schale mit den Daumen vorsichtig auseinander.
9. Das klare Eiweiß sollte dabei schon in das Gefäß fließen.

10. Lass das Eigelb ein- oder zweimal von Schalenhälfte zu Schalenhälfte wandern, damit auch das restliche Eiweiß ablaufen kann. Pass auf, dass die dünne Haut um das Eigelb dabei nicht verletzt wird.
11. Das Eigelb in ein weiteres Gefäß geben.

Für den Anfang kannst du noch für jedes Eiweiß ein eigenes Gefäß nehmen, falls was schief geht... Sobald Eigelb zum Eiweiß läuft, kann das Eiweiß nicht mehr steif geschlagen werden.

Trinktagebuch: Wie viel trinke ich eigentlich?

Trage in die Tabelle alles ein, was du an einem Tag trinkst. Am besten schreibst du zwei bis drei Tage lang mit. Verwende für jeden Tag ein extra Blatt.

	Was?	Gesamtmenge in ml
Frühstück		
Vormittags		
Mittagspause		
Nachmittags		
Beim Abendessen		
Nach dem Abendessen		
Summe		

Kleine Mengenhilfe:

1 normales Glas = 200 ml

1 große Plastikflasche = 1500 ml

1 großes Glas = 300 ml

1 kleine Plastikflasche = 500 ml

1 Dose = 333 ml

1 Latte Macchiato = 330 ml

1 normale Wasserflasche = 1000 ml

1 große Kaffeetasse = 150 ml

Wie viel Zucker steckt im Getränk?

Untersuche das Getränk:

Übertrage die Zuckermenge vom Etikett.

Notiere nur die ganze Zahl, die vor dem Komma steht.

Je 100 ml Getränk sind _____ g Zucker enthalten.

In der ganzen Flasche sind _____ ml.

Aufgabe 1:

Berechne den Zuckergehalt in der ganzen Flasche.

Aufgabe 2:

Wie viele Zuckerwürfel sind das, wenn ein Zuckerwürfel 3 g wiegt?

Ergebnisse unserer Zuckeruntersuchung

Trage die Ergebnisse in die Tabelle der Zuckeruntersuchung ein und bewerte, welche Getränke schlecht für die Zähne sind.

Name des Getränks	Anzahl der Zuckerwürfel pro Flasche	Für die Zähne o.k.	Eher schlecht für die Zähne



Wir mixen Cocktails

Erdbeerschnute

Zutaten für 2 Gläser à 300 ml:

- - 8 frische Erdbeeren (alternativ auch mit Püree möglich)
- 8-10 Blätter Basilikum
- 80 ml Limettensaft
- 40 ml Agavendicksaft
- 120 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- Crushed Ice

Dekoration: Erdbeere, Basilikumblätter und Pfeffer



Zubereitung:

Erdbeeren und Basilikum im Shaker andrücken. Abgesehen vom Mineralwasser alle Zutaten in den Shaker geben und kräftig schütteln. Das Ergebnis durch ein Teesieb in die mit Crushed Ice gefüllten Gläser geben. Zum Abschluss mit Mineralwasser auffüllen und mit Erdbeeren, Basilikumblättern und ein wenig Pfeffer dekorieren.

Fresh Lemon Time

Zutaten für 2 Gläser à 300 ml:

- - 100 ml Quittensaft
- 40 ml frischer Limettensaft
- 40 ml Holunderblütensirup
- 2 Stängel Zitronengras
- 4 dünne Scheiben Gurke
- 100 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- Eiswürfel



Dekoration: Zitronengras oder Zitronenzeste, Gurkenscheibe

Zubereitung: Abgesehen vom Mineralwasser alle Zutaten in die Gläser geben und verrühren. Anschließend mit Eiswürfeln füllen und nochmals rühren. Zitronengras der Länge nach halbieren, das Ende abschneiden und mit den Gurkenscheiben in die Gläser geben, so dass sie oben aus den Gläsern heraussehen. Abschließend mit Mineralwasser auffüllen und die frischen Himbeeren hinzugeben.

Roadrunner

Zutaten für 2 Gläser à 300 ml:

- - 3 g frische Ingwerwurzel (daumennagelgroß)
- 200 ml Möhrensaft
- 1 Tropfen Sonnenblumenöl
- 50 ml Mangosirup
- 250 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- Eiswürfel

Dekoration: 1 frische Mango

Zubereitung:

Ingwerwurzel schälen und den Saft mit Hilfe einer gut gereinigten Knoblauchpresse in den Möhrensaft pressen. In zwei Gläser einige Eiswürfel geben. Möhrensaft mit Sonnenblumenöl und Mangosirup vermischen. Die Gläser bis zur Hälfte befüllen und mit dem Mineralwasser auffüllen. Mit dünn geschnittenen Mangospalten dekorieren.



Pink Power

Zutaten für 2 Gläser à 300 ml

- - 2 g Matetee
- 2 EL Zucker
- 200 ml rosa Grapefruitsaft
- 100 ml Kokosnussmilch
- 1 Prise Muskat
- 200 ml natürliches Mineralwasser
- Eis (aus natürlichem Mineralwasser gefroren) mit Hilfe eines Eiscrushers oder in einem Küchentuch mit Hilfe eines schweren Gegenstandes, z. B. einer Pfanne, zerkleinern



Dekoration: Sechstel-Scheiben aus frischer rosa Grapefruit und/oder Streifen aus der frischen Kokosnuss

Zubereitung: 100 ml Mineralwasser zum Kochen bringen, den Matetee damit aufgießen, den Zucker darin lösen und 5 Minuten ziehen lassen. Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Mixer abgießen und auskühlen lassen. Halbhohes Wasser-Glas mit gecrushtem Eis füllen. Übrige Zutaten zum Matetee in den Mixer füllen, aufmixen und über das Eis ins Glas gießen. Mit rosa Grapefruit und Streifen aus frischer Kokosnuss dekorieren und mit zwei Strohhalmen servieren.

Mein cooles „Jeden-Tag-Getränk“

Schreibe dein Rezept hier auf! Denk dir auch einen Namen aus.

Mein Rezept heißt:

Zutaten für 0,5 Liter:

So geht's:



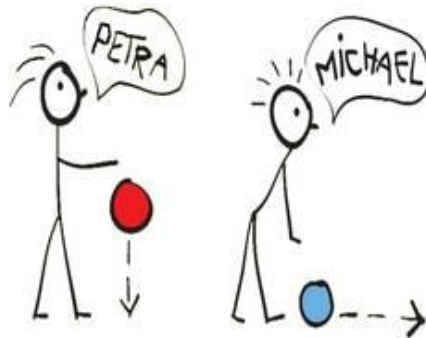
Sport



Bewegungs- spiele



Ballmail



Spielidee:

Unterschiedliche Bälle auf verschiedene Art und Weise an die anderen Spielpartner weiterspielen.

Spielorganisation:

Verschiedenen Bällen werden unterschiedliche Spielweisen zugeordnet:

- Basketball = Bodenpass
- Volleyball = Zuwerfen
- Medizinball = Zurollen
- Softball = Übergeben
- Gymnastikball = Zuprellen

Spielablauf:

Alle Spieler laufen kreuz und quer durch die Halle.

Der Lehrer bringt nach und nach neue Bälle ins Spiel.

Jeder Ball muss auf die vereinbarte Art und Weise an die anderen Spieler weitergespielt werden.

Bewertung:

<hr/> <hr/> <hr/>

Bewegungsmemory



Spielidee:

Nach Memoryidee zwei Schüler herausfinden, die gleiche Sportarten ausführen.

Spielorganisation:

Zwei Schüler werden aus dem Raum geschickt. Alle übrigen Schüler gehen paarweise zusammen.

Spielablauf:

Die Paare denken sich eine Sportart aus, aus der sie gemeinsam eine Bewegungsaktivität auswählen. Dann verteilen sich alle Schüler im Raum. Nun kommen die beiden rausgeschickten Schüler in die Halle. Sie spielen wie beim normalen Memory gegeneinander, indem sie auf eine Person zeigen und die Bewegungsaktivität einfordern. Haben sie zwei Personen gefunden, die die gleichen Bewegungsaktivitäten ausführen, haben sie "dieses Pärchen" gefunden. Das Spiel ist vorüber, wenn sie alle passende Pärchen gefunden haben.

Bewertung:

Klammerraub



Spielidee:

Jeder sammelt so viele Klammern wie er kann.

Spielorganisation:

Jeder Schüler bekommt eine Wäscheklammer. Die Wäscheklammer (WK) wird an das T-Shirt geheftet. •Die Schüler bewegen sich frei in der Halle.

Spielablauf:

Die Schüler jagen sich gegenseitig die WK ab. Es darf nur eine Klammer geraubt werden. Wer eine WK rauben will, muss seine Klammer noch angeheftet haben. Wer hat nach einer bestimmten Zeit die meisten WK erobert?

Bewertung:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Bierdeckelspürsinn



Spielidee:

Die Schüler zur Ruhe kommen lassen und eine Sensibilität für den eigenen Körper entwickeln.

Spielorganisation:

Die Schüler bilden Paare. Jedes Paar hat 2 Bierdeckel.

Spielablauf:

Ein Schüler legt sich auf eine Matte und schließt die Augen. Der Partner legt einen oder zwei Bierdeckel auf eine Körperstelle und fragt: „Wo liegt der Bierdeckel?“, „Wo spürst du den Bierdeckel?“ Wenn das Kind die Stelle richtig benannt hat, kann der nächste Bierdeckel an einer anderen Stelle aufgelegt werden. Wenn die Stelle nicht benannt werden kann, gibt es einen Tipp, sodass der Bierdeckel besser gespürt wird. Wenn die Bierdeckel gut gespürt werden, könne auch zwei an unterschiedlichen Körperstellen aufgelegt werden. Nach 2 Minuten erfolgt ein Rollentausch.

Bewertung:

Bierdeckelwenden



Spielidee:

Ausliegende Bierdeckel so wenden, dass die eigene Bierdeckelseite am Ende des Spiels am häufigsten oben liegt.

Spielorganisation:

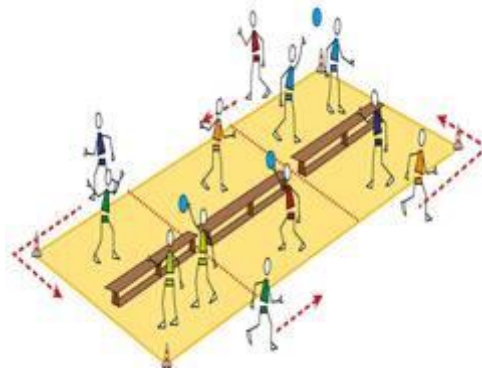
Es werden 50-80 Bierdeckel mit unterschiedlichen Seiten benötigt. Die Schüler werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Die Bierdeckel an die Schüler etwa gleichmäßig ausgegeben.

Spielablauf:

Von einer Hallenlinie aus werden die Bierdeckel von den Schülern wie Frisbeescheiben in die Halle geworfen. Ab dem Startsignal des Lehrers versuchen die Schüler, in einer vorgegebenen Zeit alle Bierdeckel so zu drehen, dass die eigene Bierdeckelseite oben liegt. Am Ende der Spielzeit wird ausgezählt.

Bewertung:

Feld frei



Spielidee:

Die Spieler des Gegners so schnell treffen, dass ihr Spielfeld geräumt wird.

Spielorganisation:

Mit Hilfe vorhandener Bodenlinien und Pylonen werden Spielfelder abgegrenzt. Als Mittellinie der Spielfelder eignen sich Bänke. Kleine Teams (1-3 Personen) spielen gegeneinander.

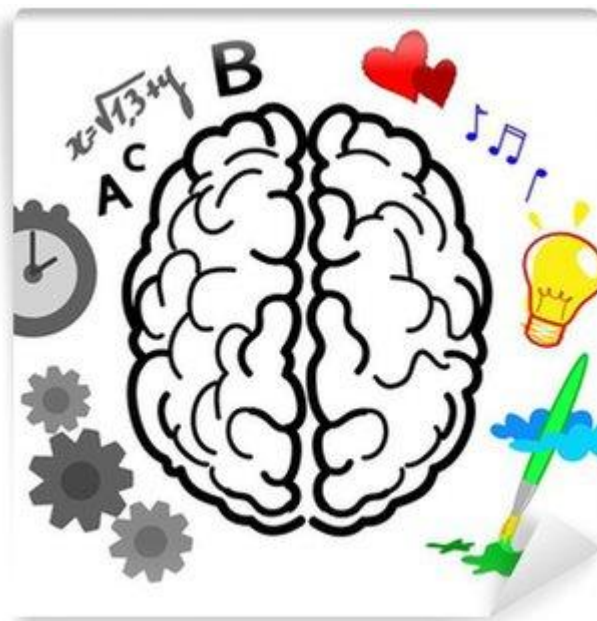
Spielregeln:

Ziel ist es, die Spieler des gegnerischen Teams abzuwerfen. Wer getroffen wurde, läuft einmal um alle Spielfelder herum, um sich zu befreien. Die erzielten Treffer werden als Punkte aufaddiert. Ist ein Spielfeld leer, weil die Spieler gerade laufen, bekommt das gegnerische Team einen Punkt.

Achtung: fängt der Gegner einen Ball, muss der Werfer eine Runde laufen.

Bewertung:

Lernstrategien



Was kostet das? – Preise schätzen

Diese Übung verknüpft das Schätzen von Preisen mit Laufstrecken. Je höher der Preis einer Ware ist, desto mehr Geld muss hierfür aufgewendet werden – es muss also mehr Arbeit verrichtet werden. Der längere Laufweg bringt auch diesen höheren Aufwand zum Ausdruck.

In der Turnhalle oder auf dem Schulhof werden unterschiedliche Geldbeträge wie auf einem Zahlenstrahl markiert (mit Hütchen oder Kreidestrichen): 1 €, 5 €, 10 €, weiter in Zehner-Einheiten bis 50 €.

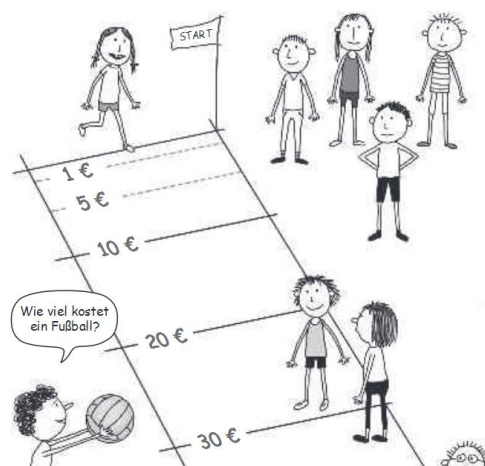
Die Hütchen mit der Aufschrift der entsprechenden Geldbeträge sollten von den Schülern auf die passenden Linien verteilt werden, sodass der Zusammenhang zwischen Laufweg und symbolisiertem Geldwert deutlich wird.

Von der Startlinie bis zur ersten Linie laufen bedeutet: Ich schätze, dass dieser Gegenstand etwa 1 € kostet. Von der Startlinie bis zur zweiten Linie laufen bedeutet: Ich schätze, dass dieser Gegenstand etwa 5 € kostet usw.

Die Schüler stehen an der Startlinie. Der Lehrer hält Gegenstände oder Bildkarten hoch. Einzeln oder in Gruppen schätzen die Schüler, was der Gegenstand kostet, und laufen dann bis zu der entsprechenden Position. Da nicht jeder Preis durch eine Markierung symbolisiert wird, müssen die Schüler passende Positionen abschätzen (z. B. 33 € ist etwa bei einem Drittel zwischen der 30er- und 40er-Markierung).

Die Gruppe berät, ob die „Läufer“ richtig stehen; Der Lehrer nennt den jeweiligen Preis; die Schüler nehmen die entsprechende Position ein.

Zeitbedarf: je nach Anzahl der Durchgänge und Kombinationen 15 bis 20 Minuten



Leicht oder schwer? – Gramm und Kilogramm

Die Schüler versuchen, Gewichte im Gramm- und Kilogrammbereich nach Erfahrung und Gefühl zu ordnen.

Mithilfe von Feinwaagen ermitteln die Kinder, welche Materialien genau ein Gramm wiegen. Mit Knetmasse fertigen die Schüler eine größere Anzahl von „Grammkugeln“ an.

Nun wird erprobt, ob es möglich ist, auf der Handfläche das Gewicht von einem Gramm zu bestimmen. Dazu wird die Klasse in Dreiergruppen aufgeteilt.

Der Schüler, welcher das Gewicht erfühlen soll, schließt die Augen. Er bekommt eine leichte leere Schachtel auf die Handinnenfläche gelegt, um sich an deren Gewicht zu gewöhnen. Anschließend wird die Schachtel von den anderen Schülern wieder von der Hand genommen und nacheinander mit einer unterschiedlichen Anzahl von 1-Gramm-Kugeln gefüllt, z. B. mit 1 Kugel, 3 Kugeln oder mit 10 Kugeln.

Die „Fühlperson“ versucht, die unterschiedlichen Gewichte festzustellen, und schätzt die Anzahl der „Grammkugeln“.

Der dritte Schüler führt Protokoll: jeweils geschätztes Gewicht und tatsächliches Gewicht.

Eine ähnliche Übung kann mit 100-Gramm-Unterschieden durchgeführt werden. Wichtig ist, dass dazu 100-Gramm-Einheiten in unterschiedlicher Zahl und mit unterschiedlichem Material vorbereitet sind (Sandsäckchen, kleine Gewichte, Bohnen, Mehl, Papier, Trinkflaschen). Steigerung von jeweils 100 Gramm bis Kilogramm. Damit der Schüler in seiner Beurteilung nicht durch direkten Hautkontakt mit den Gewichten/Materialien beeinflusst wird, erhält er eine Stofftasche (möglichst leicht) in die Hand. Ein weiterer Schüler legt jeweils die Gewichte in die Tasche.

Ein Schüler der Klasse, welcher das Gewicht erfühlen soll, schließt die Augen. Als Behälter dient wieder eine Stofftasche. Die „Fühlperson“ schätzt nun, wie viel Gewicht jeweils in die Stofftasche gelegt wurde. Wie viel ist dazugekommen, wie viel wurde weggenommen?

Zeitbedarf: 20 bis 30 Minuten

Kann man kleinere Unterschiede, z. B. 10 Gramm, spüren? Wann fällt das leichter, wann schwerer? – Beispiel: Unterschied zwischen 10 Gramm und 20 Gramm, Unterschied zwischen 100 Gramm und 110 Gramm.

Bestimmungswettkampf

Material: Gesammelte Gegenstände oder Abbildungen.

Die Schüler werden in zwei gleich große Gruppen eingeteilt. Beide Teams stehen sich in einem möglichst großen Abstand je in einer Reihe gegenüber. Die gesammelten Gegenstände bzw. die Abbildungen werden in die Mitte auf den Boden gelegt.

Die Schüler jeder Gruppe werden durchnummeriert von 1 bis ... (Anzahl der Personen). Jeder Schüler merkt sich seine Zahl. Da es zwei Gruppen gibt, kommt jede Zahl zweimal vor.

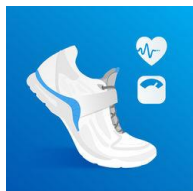
Jetzt nennt der Lehrer den Namen eines Gegenstandes und eine Zahl, z.B. "Eichenblatt 5". Ganz schnell müssen nun die beiden Schüler mit der Nummer 5 zur Mitte laufen und das Eichenblatt finden. Wer es zuerst gefunden hat, bekommt für sein Team einen Punkt. Wer etwas Falsches aufhebt, verliert für sein Team einen Punkt.

Diesen Bestimmungswettkampf kann man mit allen Dingen spielen, die bestimmt werden können: Obst, Tiere, Gemüse, Insekten; aber auch Einmaleins-Aufgaben, Verkehrszeichen usw.



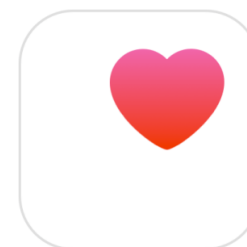
Medien





Fitness-Apps im Vergleich

App	Funktionen	Ergebnis - nach intuitiver Bedienung	Bewertung
Samsung Health	Sportfunktionen, Getränke-zähler, kontrolliert den Schlaf, Herzschlag, Stress, Workouts, Schrittzähler	Dauer, Strecke, Geschwindigkeit, Minuten pro km, Steigung, Kalorienverbrauch, (Schrittzähler)	gratis, alle wichtigen Informationen vorhanden, sehr vielseitig
iPhone Health	Verbindung mit der apple-watch, gibt Tipps zur Bewegung und prüft diese, kontrolliert den Schlaf und die Ernährung, Notfallpass	Schrittzahl, Strecke, (Kalorienverbrauch	gratis, alles super, vielseitige Variationsmöglichkeiten
Runkeeper	GPS-Streckenverfolgung, Aktivität, Musik, Workouts	Strecke, Dauer, km/h, Kalorien, Steigung, Schuhe, Stimmung	Basisapp gratis, inapp-Käufe möglich, hohe Kosten für Zusatzmaterial
Pacer	Trainer, Workouts	Schrittzähler, Strecke, Zeit, Kalorien	Basisapp gratis, inapp-Käufe möglich, negativ: zusätzliche Kosten



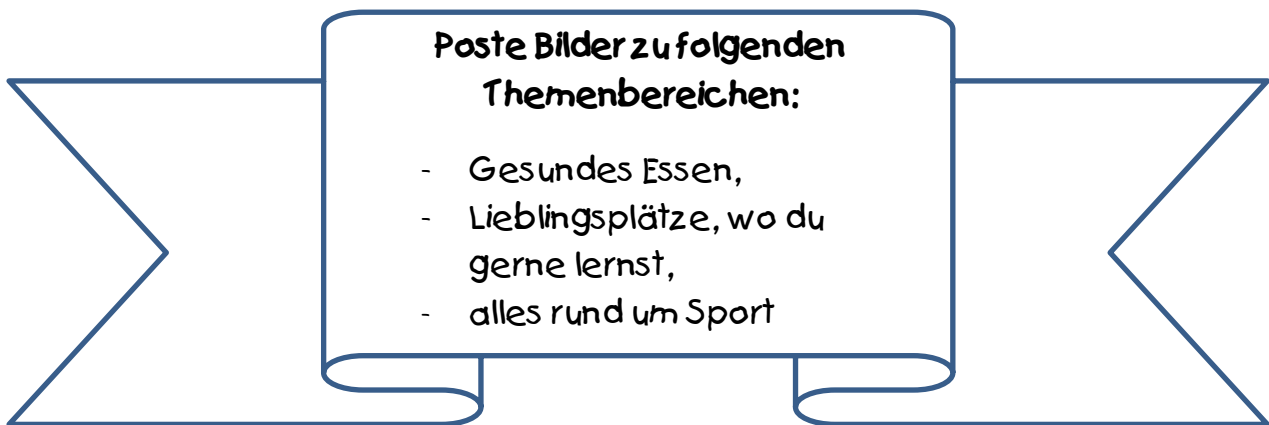
Die Ergebnisse waren nach der Strecke nicht absolut identisch. Fazit: Man sollte dauerhaft nur mit einer App arbeiten.

MOVE – Werde ein Lernheld!

Benutzername: move2bahero

Kennwort: 2017pineappleparty2019

Unsere Hashtags: #m2blh oder/und #liikkuamovimiento



Beachte beim Posten der Bilder folgende Regeln:

1. Verwende nur deine eigenen Fotos, sonst verletzt du das Copyright.
2. Achte darauf, dass keine Personen auf den Bildern zu sehen sind.
3. Schwärze Bildbereiche, die nicht gezeigt werden sollen.

Meine Notizen zu den Regeln:
