

LehrerInneninformation
PUNKTEN MIT KLASSE

Beweg dich schlau!



UGOTCHI

www.ugotchi.at

PUNKTEN MIT KLASSE

Beweg dich schlau!

Sehr geehrte Pädagogin, sehr geehrter Pädagoge!

Vielen Dank, dass Sie bei „UGOTCHI – Punkten mit Klasse“ mit dabei sind. Ihr Beitrag und Ihr Engagement machen es möglich, österreichweit tausende Kinder für ein gesünderes Leben zu sensibilisieren.

Allgemein bekannt ist, dass Bewegung und richtige Ernährung unerlässlich für die körperliche Gesundheit sind. Der Stellenwert von Bewegung für die geistige Entwicklung ist noch weitgehend unbekannt, aber von fundamentaler Bedeutung. Weiterführende Informationen zu diesem Thema haben wir in den nachfolgenden Unterrichtsmaterialien aufbereitet.

Unterrichtsmaterialien und Verwendungszweck:

1 Punkteheft pro Kind – jedes Kind trägt täglich seine gesammelten Punkte in das Heft ein. Am Ende jeder Woche werden die Punkte der gesamten Klasse von der/dem KlassenlehrerIn addiert und auf www.ugotchi.at mit den Zugangsdaten der Schule eingetragen. Zusätzlich beinhaltet das Punkteheft eine Geschichte in Anlehnung an das Staffelmotto „Beweg dich schlau!“ und eine Elterninformation.

1 Poster für das Klassenzimmer – für jede Woche gibt es je nach Wochenschwerpunkt 5 „Wiffzackübungen“ für die Klasse, welche die Kinder in Bewegung bringen, den Unterricht auflockern und gleichzeitig das Lernen unterstützen sollen. Gedacht sind diese Übungen zur ein- bis zweimaligen Durchführung pro Vormittag (je nach Alter der Kinder). Für jeden bewegten Vormittag können die Kinder auch einen Punkt im Heft eintragen.

1 Blatt UGOTCHI Wertungskleber für das Poster - die erreichte Wertungskategorie erfahren Sie nach dem Eintragen der Punkte im Internet. Gold für 10 - 8 Punkte, Silber für 7 - 6 Punkte und Bronze für 5 und weniger Punkte.

Hintergrundinformationen

Schon von den ersten Lebensminuten an bewegen sich Neugeborene intensiv und unablässig, um die Entwicklung des Gehirns, der Sinne und der Muskulatur zu stimulieren. Dieser angeborene Bewegungstrieb sollte den Kindern bis weit ins Jugendalter (und wenn möglich darüber hinaus) erhalten bleiben.

Durch körperliche Aktivität werden Reize geschaffen, die die Verknüpfung der Nervenzellen und die Bildung der Synapsen unterstützen. Die Verbindungen zwischen den Nervenzellen werden komplexer, je mehr Reize durch die Sinnesorgane zum Gehirn gelangen. Über Bewegung erwerben Kinder die Voraussetzungen für die Entwicklung der Sprache, für das Lernen des Schreibens, Lesens und Rechnens.

Die gesellschaftlichen Entwicklungen erschweren es Kindern allerdings schon sehr früh in Bewegung zu bleiben. Stillsitzen in der Schule und bei den Hausaufgaben, sitzende Freizeitaktivitäten in Form von Computerspielen oder Fernsehen sind die Hauptursache von Bewegungsmangel und führen zu einem Abbau an Nervenzellen und zu einer Reduktion der Verknüpfungen im Gehirn. Denken und Lernen kann dadurch beeinträchtigt werden und in weiterer Folge zu schweren Lernstörungen und Aufmerksamkeitsdefiziten führen.

Der Status Quo der Wissenschaft

Vor einigen Jahren ist es den Wissenschaften gelungen, die fundamentale Bedeutung von Bewegung für das Lernen und Denken auf zellulärer Ebene nachzuweisen. Bis heute wurden (und werden) erstaunliche Ergebnisse und Einsichten in unseren Körper und unser Gehirn geliefert, die uns in Bezug auf Lernen und Schule zum Umdenken animieren sollten.

Spezielle Proteine („brain derived neurotrophic factor“ kurz BDNF) wurden entdeckt, welche an den Herzschlag gekoppelt sind und immer dann im Gehirn und den Muskeln ausgeschüttet werden, wenn wir uns bewegen (und unsere Herzfrequenz steigt). Diese Proteine haben die Aufgabe, die Bahnenbildung zwischen den Nervenzellen zu erleichtern, haben reparative Funktion und regen darüber hinaus das Nervenwachstum an, weshalb sie auch als „Wunderdünger für Nervenzellen“ bezeichnet werden.

Für die Praxis heißt dies, dass, wann immer wir in Bewegung sind, uns auch das Lernen leichter fällt, weil der Lernvorgang durch BDNF (und andere Proteine) unterstützt wird. Darüber hinaus wird durch regelmäßige kurze Bewegungseinheiten während des Unterrichts das Gehirn optimal durchblutet, angeregt und mit Sauerstoff versorgt. Unsere Denkleistung wird angekurbelt, die Kinder präsentieren sich aufnahmefähiger, aufmerksamer und ausgeglichener.

„Nichts ist im Geist, was nicht zuvor in den Sinnen war“ (John Locke)

Lernen mit allen Sinnen ist der Urgedanke von „bewegtem Lernen“ und gewinnt nochmals tiefere Bedeutung durch die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaften. Wann immer wir uns auf eine Entdeckungsreise mit all unseren Sinnen begeben und sozusagen „sinn-volle“ Erfahrungen machen, wird das Lernen unterstützt und die Neugierde angeregt.

Die Geschichte aus dem Punkteheft

UGOTCHI begibt sich in dieser Staffel mit seiner Freundin Neuronella, einer Nervenzelle, auf eine Reise durch den menschlichen Körper. Während der kommenden vier Wochen wird UGOTCHI viel über die Nervenzellen, das menschliche Gehirn, die Sinne und die Muskelzellen lernen. Die Schüler werden mit Tipps unterstützt, was den Zellen gut tut und wie Lernen besser und effektiver gelingen kann.

Stellen Sie darüber hinaus sicher, dass die Kinder während des Unterrichts genügend Wasser zu sich nehmen. Jedes Kind sollte die Möglichkeit haben, auch während der Schulstunde von seiner Wasserflasche trinken zu dürfen. Wasser bildet die Grundlage unseres Lebens und alle Zellvorgänge sind von einem ausgewogenen Wasserhaushalt im Körper abhängig – so eben auch das Denken!

Wichtig: In diesem Zusammenhang ist nur Wasser zulässig. Von Limonade, gesüßten Säften, Softdrinks, Energydrinks etc. ist dringend abzuraten!

Es würde uns freuen, wenn der eine oder andere Übungsvorschlag, im Sinne eines bewegten Unterrichts, auch nach Ablauf der UGOTCHI Staffel in den Klassen noch Anwendung finden würde.

8.4. bis
14.4. 2013

Wiffzackübungen 1. Woche: Nervenzellen



Welches Geräusch fehlt?

Montag, 8.4.2013

Die Kinder einigen sich auf 5 Geräusche (pfeifen, klatschen, zischen, schnalzen,...). Ein/e Lauscher/in wird hinaus geschickt und die Klasse schließt ein Geräusch aus. Die Kinder bewegen sich nun im Raum und machen alle 4 verbliebenen Geräusche durcheinander und abwechselnd (sodass eine dichte Geräuschwolke entsteht). Der/die Lauscher/in wird mit verbundenen Augen in die Mitte der Klasse geführt und muss nun erhören, welches Geräusch fehlt. (Variationen: auch spielbar mit Musikinstrumenten oder Reimwörtern z.B.: Klasse, Rasse, Masse, Kasse...)



Wir sind Flamingos (Gleichgewicht)

Dienstag, 9.4.2013

Der/die Lehrer/in erzählt den Kindern eine Geschichte über eine Flamingokolonie (eine Beispielgeschichte finden Sie auf www.ugotchi.at). Alle Kinder sind Flamingos und müssen sich zu der Geschichte auf einem Bein bewegen.



Kofferpacken (mit Bewegungen)

Mittwoch, 10.4.2013

Der Reihe nach machen die Kinder Bewegungen vor und es wird „ich packe meinen Koffer“ mit Bewegungen gespielt.



Der Tierzauberer

Donnerstag, 11.4.2013

Ein Kind darf vor die Klasse, bekommt einen Zauberstab, nennt seinen Namen, spricht einen Zauberspruch und verwandelt alle Kinder der Reihe nach in Tiere. Dabei wird der Name des Kindes herangezogen und für jeden Buchstaben ein Tier gewählt, dass die Kinder dann nachahmen müssen.

Z.B.: „Mein Name ist LUKAS. Ich verwandle euch alle in einen LÖWEN..... in einen UHU.... in eine KATZE.....“



In einer Reihe

Freitag, 12.4.2013

Jedes Kind schreibt einen Buchstaben des Alphabets auf ein Kärtchen / Zahlen einer Zahlenreihe / Buchstaben einer Satzreihe. Die Kinder müssen sich nun so aufstellen, damit die Reihe passt.



Wochenendaktivität mit der Familie

13.4.2013 - 14.4.2013

Mach mal was anderes! Such dir aus den folgenden Aktivitäten etwas aus, was du noch nie gemacht hast und bitte deine Eltern, dich dabei zu unterstützen:

Roller fahren | Skateboard/Waveboard fahren | Inlineskaten | Jonglieren
Balancieren (Slackline) | oder etwas anderes, dass du noch nicht kannst.

15.4. bis
21.4. 2013

Wiffzackübungen 2. Woche: Gehirn



Wir schreiben Buchstaben in die Luft!

Montag, 15.4.2013

Mit ausgestreckten Armen werden Buchstaben/Wörter/Zahlen in die Luft geschrieben. Als Vorübung/Einzelübung verfolgen die Kinder die Fingerspitzen mit den Augen. Als Spiel gespielt, teilen sich die Kinder in Gruppen und die Gruppe muss das Wort erraten, welches der Luftschreiber in die Luft schreibt.



Bewegter Kanon

Dienstag, 16.4.2013

Die Kinder bilden 4 Gruppen (bei kleineren Kindern anfangs nur 2). Jede Gruppe überlegt sich eine Bewegung, die ein Geräusch macht (klatschen, stampfen, schnalzen, hüpfen, lachen,...). Die Geräusche werden im Kanon „gesungen“.



Rechts und Links

Mittwoch, 17.4.2013

Die Kinder stehen auf und strecken abwechselnd den rechten Arm und das rechte Bein bzw. den linken Arm und das linke Bein gemeinsam zur Seite. Wenn das gut funktioniert, wird kombiniert und der rechte Arm und das linke Bein bzw. der linke Arm und das rechte Bein je gegengleich bewegt. Dann wird wieder die gleiche Körperseite bewegt und mit der diagonalen Bewegung kombiniert. Übung ca. 5 Minuten durchführen.



Spiegelhände

Donnerstag, 18.4.2013

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und halten die Hände dicht aneinander (ohne sich zu berühren). Eine/r ist der/die Spieler/in und der/die andere das Spiegelbild. Der/die Spieler/in vollführt mit den Händen Bewegungen; die das Spiegelbild nachmachen muss. Dabei dürfen sich die Kinder mit dem ganzen Körper bewegen (hinsetzen, hinlegen, auf Zehenspitzen, umdrehen, überkreuzen). Die Hände müssen dabei immer beisammen bleiben, ohne sich wirklich zu berühren.



Würfelmischmasch

Freitag, 19.4.2013

Der/die Lehrer/in bringt zwei Würfel mit in die Klasse (idealerweise große Schaumstoffwürfel, die die Kinder in der Klasse werfen können). Jeder Zahl wird ein Körperteil zugeordnet (z.B.: 1 = linkes Knie, 2 = rechtes Knie, 3 = rechter Ellbogen, 4 = linker Fuß.....). Begonnen wird mit einem Würfel und die Kinder müssen den der Zahl zugeordneten Körperteil hochheben (und wieder absetzen). Gesteigert wird mit zwei Würfeln (blauer Würfel = Körperteile zuordnen, roter Würfel = Tierstimmen zuordnen).



Wochenendaktivität mit der Familie

Samstag & Sonntag, 20.4.2013 - 21.4.2013

Dieses Wochenende steht im Zeichen von Spielen, Rätseln und Raten. Verbringe den Abend mit Eltern, Geschwistern und Freunden und probiert eines der folgenden Spiele aus: Sudoku für Kinder | Memory | Activity | Schach

22.4. bis
28.4. 2013

Wiffzackübungen 3. Woche: Sinneszellen



Zungenmathematik

Montag, 22.4.2013

Jedes Kind bekommt eine abgezählte Anzahl Rosinen in die Hand. Die Kinder haben die Augen geschlossen, werfen sich die Rosinen in den Mund und müssen nun mit der Zunge zählen und erkennen, wie viel Rosinen sie im Mund haben. Die Zahl wird auf einem Blatt notiert und mit der Anzahl der Rosinen des/der Banknachbarn/in addiert / subtrahiert/ multipliziert/ dividiert...



Stille Rückenpost (Tastsinn)

Dienstag, 23.4.2013

Ca. 5-6 Kinder stehen in einer Reihe (eine Blickrichtung). Der/die Hinterste beginnt und malt seinem/r Vordermann/frau einen Buchstaben/Wort/Zahl auf den Rücken. Nach dem Stille-Post-Prinzip wird das Wort von einem Kind zum Nächsten weitergegeben (auf den Rücken gezeichnet). Was kommt beim Letzten in der Reihe an?



Was ist anders? (Sehsinn)

Mittwoch, 24.4.2013

Der/die Lehrer/in schreibt Lernwörter auf Kärtchen, welche er/sie an die Tafel hängt (je nach Altersgruppe zwischen 4-8 Kärtchen). Die Kinder sollen sich die Lernwörter einprägen und vor allem die Reihenfolge der Kärtchen. Danach drehen sich die Kinder um und der/die Lehrer/in verändert die Reihenfolge der Kärtchen an der Tafel. Alle Kinder müssen raten, was sich verändert hat.



Hör gut hin! (Hörsinn)

Donnerstag, 25.4.2013

Der/die Lehrer/in teilt pro Kind je zwei Kärtchen mit Wörtern/Tierstimmen/ Geräuschen/etc. aus. Jedes Kind sagt sein Wort/Geräusch/macht seine Tierstimmen und bewegt sich dabei im Raum. Es soll so seine/n Partner/in finden, welche/r das gleiche Wort/Geräusch/Tierstimme macht.



Schnüffeldetektiv (Geruchssinn)

Freitag, 26.4.2013

Zwei Kinder werden als Schnüffeldetektive vor die Türe geschickt. Aus der Klasse werden dann 4 Kinder an den Handgelenken mit Duftöl oder Creme markiert. Die Schnüffeldetektive müssen nun an allen Kindern riechen (an den Handgelenken) und nur über den Geruch die markierten Kinder erraten.



Wochenendaktivität mit der Familie

Samstag & Sonntag, 27.4.2013 - 28.4.2013

Verkostet gemeinsam mit deinen Eltern Essen und Getränke mit verbundenen Augen. Wer errät mehr Lebensmittel am Geschmack?

29.4. bis
5.5. 2013

Wiffzackübungen 4. Woche: Muskelzellen



Plakatmännchen

Montag, 29.4.2013

In der Klasse werden weiße Plakate aufgehängt (Unterkante des Plakates ungefähr auf Höhe des ausgestreckten Armes der Kinder). Die Kinder teilen sich in Gruppen auf (zu jedem Plakat ca. 4 Kinder). Jede Gruppe bekommt dicke Stifte und muss springend (der Reihe nach) ein Strichmännchen auf das Plakat zeichnen.



Rechenkaiser

Dienstag, 30.4.2013

Für dieses Spiel wird ein Radio benötigt. Der/die Lehrer/in schaltet die Musik ein und die Kinder bewegen sich laufend, hüpfend, tanzend, etc. durch den Raum. Auch Hampelmänner sind erlaubt, nur nicht sitzen oder stehen. Sobald der/die Lehrer/in das Radio ausschaltet, schreibt er/sie eine Rechenaufgabe auf die Tafel. Die Kinder sollen die Aufgabe lösen und in Gruppengrößen zusammen finden, die dem Ergebnis der Aufgabe entsprechen.



Wochenendaktivität mit Familie (Feiertag)

Mittwoch, 1.5.2013

Eine Bootsfahrt

Donnerstag, 2.5.2013

Alle Schüler setzen sich auf den Boden. Der/die Lehrer/in beginnt zu erzählen, dass alle Kinder in ein Boot einsteigen. Alle beginnen langsam zu rudern (Füße weg vom Boden und abwechselnd strecken und beugen). Der Wind beginnt rauer zu blasen, die Wellen werden höher – alle müssen fleißiger rudern. Das Boot wackelt bedenklich, die Wellen schwappen über den Bootsrand (die Kinder dürfen vom Wind gebeutelt hin und her schaukeln). Alle rudern gegen die hohen Wellen an, bis eine Monsterwelle über alle rollt und die Boote kentern lässt (alle Kinder dürfen umfallen).



Ferse – Spitze – vor und rück

Freitag, 3.5.2013

Alle Schüler/innen dürfen aufstehen und auf den Zehenspitzen quer durch die Klasse marschieren. Ein Slalom durch die Bankreihen wird veranstaltet. Sind alle Schüler/innen auf den Zehenspitzen durch, dürfen alle Kinder den gleichen Weg nochmals auf der Ferse gehen. Bei einem zweiten Durchgang gehen die Kinder zuerst auf den Zehenspitzen rückwärts und dann auf den Fersen rückwärts.



Wochenendaktivität mit der Familie

Samstag & Sonntag, 4.5.2013 - 5.5.2013

Es gibt viele Sportarten, die alle Muskeln im Körper fordern. Probier eine der folgenden Sportarten mit deinen Eltern aus:

Klettern | Tanzen | Fußball | Schwimmen | Wandern