



Lerneinheit Bewegung



Diese Anleitung ist für dich als Seminarleitung.
Die Anleitung hilft dir beim Üben und Vorbereiten.
Die Anleitung bitte nicht im Seminar vorlesen oder austeilen.

Material:

- Kartenset „Gute Gründe für Bewegung“
- Foto-Memory
- Merkblatt „Bewegung“ (zum Mitnehmen für die Teilnehmenden)

Vorbereitung:

Lege alle Materialien bereit.

Aufgaben:

Sage zu Beginn kurz etwas zu der Lernstation.

Du kannst zum Beispiel sagen: **„In dieser Lernstation erklären wir, warum Bewegung das Herz stärkt. Wir geben Beispiele, wie man mehr Bewegung in den Alltag bekommt.“**

1. Gute Gründe für Bewegung


Lege das Blatt mit der Frage „**Warum brauchen wir gesunde Bewegung?**“ offen auf den Tisch. Lege die „**gute Gründe für Bewegung**“-Karten verdeckt auf den Tisch.

Frage die Teilnehmenden: „**Wisst ihr, warum Bewegung gut für die Gesundheit ist?**“


Warte die Antworten ab. Wenn keinem mehr etwas einfällt, bitte die Teilnehmenden der Reihe nach eine Karte aufzudecken und vorzulesen.

Das Spiel geht so lange, bis keine Karten mehr da sind. Dann kennen alle Teilnehmenden gute Gründe, warum Bewegung gesund ist. Du kannst alles vom Tisch wegräumen.

Hier sind die Gründe für Bewegung mit Erklärungen:

Grund für Bewegung	Erklärung
<p>Bewegung hilft Kalorien abzubauen.</p> 	<p>Mit Kalorien misst man die Energie, die im Essen steckt. Wenn man sich viel bewegt braucht der Körper mehr Kalorien. Wenn man sich wenig bewegt weniger. Wenn man zu viele Kalorien isst, nimmt man zu.</p>

Grund für Bewegung	Erklärung
<p>Bewegung schützt vor Herz-Kreislauf-Krankheiten.</p> 	<p>Herz-Kreislauf Krankheiten sind zum Beispiel Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Herzklappen-Fehler. Herz-Kreislauf-Krankheiten sind die häufigsten Todes-Ursachen in Deutschland.</p>
<p>Bewegung hilft im Alter fit zu bleiben.</p> 	<p>Es ist nie zu spät für Bewegung. Auch wer schon älter oder krank ist, kann durch gesunde Bewegung länger leben.</p>
<p>Bewegung macht gute Laune.</p> 	<p>Bewegung hebt nachweislich die Stimmung. Beim Sport bildet der Körper Stoffe, die glücklich machen.</p>
<p>Bewegung schmiert die Gelenke.</p> 	<p>Denn die Zellen im Gelenk können nur bei Bewegung Nährstoffe aufnehmen. Die Nährstoffe braucht das Gelenk, um gut zu funktionieren.</p>
<p>Bewegung macht beweglich.</p> 	<p>Ohne genug Bewegung wird man immer steifer.</p>

Grund für Bewegung	Erklärung
<p>Bewegung hilft gesund zu bleiben.</p> 	<p>Man sollte sich etwa 30 Minuten am Tag bewegen. Und zwar so stark, dass man etwas schneller atmet als sonst.</p>
<p>Bewegung schützt vor zu hohem Blutdruck.</p> 	<p>Der Blutdruck ist zu hoch, wenn er über 140 zu 80 ist. Man merkt oft nicht, wenn man einen hohen Blutdruck hat. Bluthochdruck ist gefährlich. Er belastet das Herz.</p>
<p>Bewegung stärkt die Abwehrkräfte.</p> 	<p>Unsere Abwehrkräfte schützen uns vor Krankheits-Erregern, zum Beispiel vor Viren und Bakterien. Man nennt die Abwehrkräfte auch Immun-System.</p>
<p>Bewegung schützt vor Rückenschmerzen.</p> 	<p>Denn ein gesunder Rücken braucht Muskeln. Die Muskeln müssen trainiert und ab und zu gedehnt werden.</p>
<p>Bewegung schützt vor Darm- und Brustkrebs.</p> 	<p>Menschen, die körperlich aktiv sind, bekommen seltener Krebs. Das haben Krebs-Forscherinnen und -Forscher herausgefunden.</p>

2. Foto Memory

Lege zuerst alle Karten gut gemischt offen auf den Tisch.

Erkläre den Teilnehmenden worum es geht. Zum Beispiel kannst du sagen: **„Es gibt immer 2 Bilder, die zusammenpassen. Die 2 Bilder sind aber nicht genau gleich. Auf einem Bild sieht man, wo man sich im Alltag wenig bewegt. Auf dem dazu passenden Bild sieht man, wie man sich mehr bewegen kann.“**

Bitte die Teilnehmenden der Reihe nach ein Paar zu finden. Sie sollen sagen, was auf den Bildern zu sehen ist. Sie sollen erklären, warum die Bilder zusammen passen.

Hier siehst du welche Bilder passen:

	<p>Rumhängen im Chaos zu Hause.</p>		<p>Hausarbeit ist auch Bewegung</p>
	<p>Haus-Schuhe anziehen und faul sein.</p>		<p>Öfters mal Sport-Schuhe anziehen und sich bewegen.</p>



Straßen-Bahn
fahren ist
bequem.



Zu Fuß oder
mit dem Rad
fahren hält
gesund.



Die langweilige
Sitz-Pause.



Die aktive
Pause mit
Bewegung.



Fahrstuhl
(Aufzug, Lift) ist
bequem.



Treppen nehmen
und auf Fahrstuhl
einfach mal
verzichten.



PC-Arbeit ohne
Bewegung.
Krummer Rücken –
steife Haltung.



Abwechslung und
Bewegung bei der
Arbeit.



Rolltreppe ist
bequem.



Treppen-Steigen
statt Roll-Treppe.

 <p>Telefonieren im Sitzen.</p>	 <p>Telefonieren im Stehen und sich dabei bewegen.</p>
 <p>Die sitzende Pause im Freien.</p>	 <p>Sich in der Pau- se bewegen, zum Beispiel Spazieren gehen mit einer guten Freundin.</p>

Wenn alle Karten sortiert sind, dann mische die Karten wieder. Lege die Karten verdeckt und in ordentlichen Reihen auf den Tisch.

Frage die Teilnehmenden, ob sie das Spiel Memory kennen. Wenn jemand es nicht kennt, erkläre die Spiel-Regeln.

Beim Memory darf jeder Mitspieler der Reihe nach 2 Karten aufdecken. Wenn die 2 Karten zusammen passen, darf der Spieler sie behalten und noch mal 2 Karten aufdecken. Wenn ein Spieler 2 nicht passende Karten aufdeckt, müssen die Karten wieder umgedreht werden. Die nächste Person ist dann an der Reihe.

Der jüngste Mitspieler darf anfangen. Frage in die Runde: „**Wie alt seid ihr?**“ Sage der jüngsten Person: „**Du darfst beginnen.**“

Es wird der Reihe nach im Uhrzeiger-Sinn gespielt.

Ihr könnt jetzt Memory spielen!



3. Merkblatt

Teile das Merkblatt „**Bewegung**“ aus.

Frage die Teilnehmenden: „**Wer möchte einen Teil von dem Merkblatt vorlesen?**“ Erkläre dann: „**Wir können uns nach ein paar Sätzen abwechseln. So kann jeder, der möchte, ein paar Sätze vorlesen.**“

4. Merk-Satz

Sage den Teilnehmenden am Ende den Merk-Satz für diese Lernstation:

Bewegung ist die beste Medizin. Täglich 30 Minuten aktiv sein schützt unsere Gesundheit.