

Nach der Lernmethodik
von Dr. Heinz Klippert

Laura Lahr
Tanja Göttel

Sachunterricht

- › Gesundheit
- › Gesunde Ernährung

Grundschule 3/4
Kopiervorlagen



1. Auflage 2018
© 2018 Klippert Medien, Augsburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werks ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Klippert Medien übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Covergestaltung: fotosatz griesheim GmbH – Norbert Funk
Umschlagfoto: Fotolia #133518420
Illustrationen: Corina Beurenmeister
Satz: tebitron gmbh, Gerlingen
ISBN 978-3-403-39077-0
www.klippert-medien.de



Dr. Heinz Klippert,
gelernter Maschinenschlosser; Absolvent des Zweiten Bildungsweges, Ökonom und Soziologe; Promotion in Wirtschaftswissenschaften.

Lehrerbildung und mehrjährige Lehrertätigkeit in einer Integrierten Gesamtschule in Hessen. Seit 1977 Dozent am EFWI (Lehrerfortbildungsinstitut der ev. Kirchen) in Landau/Pfalz.

Klippert zählt zu den renommiertesten Experten in Sachen Lernmethodik und Unterrichtsentwicklung. Sein Lehr- und Lernkonzept zielt auf eigenverantwortliches Lernen und umfassende Methodenschulung.

Klippert hat zahlreiche Bücher und Aufsätze geschrieben und zahllose Lehrkräfte fortgebildet. Sein Programm wird derzeit in Hunderten von Schulen in mehreren Bundesländern erfolgreich umgesetzt. Einschlägige Evaluationen bestätigen dieses.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Schule und Unterricht befinden sich im Umbruch. Die Schüler verändern sich, die Heterogenität in den Klassen nimmt zu, die Belastungen für die Lehrkräfte wachsen. Neue Bildungsstandards und Prüfungen sind angesagt. Neue Kompetenzen sollen vermittelt, neue Lernverfahren praktiziert werden. Das alles verunsichert.

Sicherlich haben auch Sie sich schon gefragt, wie das alles bei laufendem Schulbetrieb bewerkstelligt werden soll und kann. Druck und guter Wille alleine reichen nicht. Nötig sind vielmehr überzeugende und praxistaugliche Hilfen und Unterstützungsangebote von außen und oben – Lehrerfortbildung und Lehrmittelverlage eingeschlossen.

Die neue Lehr- und Lernmittelreihe „Klippert Medien“ stellt ein solches Unterstützungsangebot dar. Die dokumentierten Lernspiralen und Kopiervorlagen sind von erfahrenen Unterrichtspraktikern entwickelt worden und sollen Ihnen helfen, den alltäglichen Unterricht zeitsparend, schüleraktivierend und kompetenzorientiert vorzubereiten und zu gestalten.

Dreh- und Angelpunkt sind dabei die sogenannten „Lernspiralen“. Sie sorgen für motivierende Arbeits- und Interaktionsschritte der Schüler/innen und gewährleisten vielfältige Differenzierung – Tätigkeits-, Aufgaben-, Produkt-, Methoden- und Lernpartnerdifferenzierung. Die Schüler fordern und fördern sich wechselseitig. Sie helfen, kontrollieren und erziehen einander. Das sichert Lehrerentlastung.

Die Lernspiralen sind so aufgebaut, dass sich die Schüler in das jeweilige Thema/Material/Problem regelrecht „hineinbohren“. Das tun sie im steten Wechsel von Einzelarbeit, Partnerarbeit, Gruppenarbeit und Plenararbeit. Sie müssen lesen, schreiben, zeichnen, nachschlagen, markieren, strukturieren, ordnen, diskutieren, experimentieren, kooperieren, präsentieren, Probleme lösen und vieles andere mehr.

Diese Lernarbeit sichert nachhaltiges Begreifen und breite Kompetenzvermittlung im Sinne der neuen Bildungsstandards. Selbsttätigkeit und Lehrerlenkung gehen dabei Hand in Hand. Fachliches und überfachliches Lernen greifen ineinander. Zur Unterstützung dieser Lernarbeit können spezifische Trainingstage zur Methodenklärung angesetzt werden (vgl. dazu die Trainingshandbücher im Beltz-Verlag).

Die vorliegenden Kopiervorlagen sind so aufgebaut, dass im Heft zwei Kernthemen behandelt werden. Zu Beginn wird ein Überblick über die vorgesehenen Lernspiralen gegeben, die zusammengekommen je eine Lerneinheit (= Makrospirale) ergeben.

Jede Lerneinheit (= Makrospirale) umfasst sechs bis zehn Lernspiralen. Jede Lernspirale wiederum dauert durchschnittlich ein bis zwei Unterrichtsstunden und wird in der Weise entwickelt, dass ein eng begrenzter Arbeitsanlass (z. B. Film erschließen) in mehrere konkrete Arbeitsschritte der Schüler aufgliedert wird. Das führt zu kompetenzorientiertem Arbeitsunterricht.

Wichtig ist ferner der progressive Aufbau jeder Lerneinheit. In der ersten Stufe durchlaufen die Schüler Lernspiralen zur Bearbeitung themenbezogener Vorkenntnisse und Voreinstellungen. In der zweiten Stufe erarbeiten sie sich neue Kenntnisse und/oder Verfahrensweisen zum jeweiligen Lehrplanthema. Und in der dritten Stufe schließlich sind sie gehalten, komplexere Anwendung- und Transferaufgaben zu bewältigen.

Zu jeder Lernspirale gibt es bewährtes Lehrer- und Schülermaterial. Was die Lehrkräfte betrifft, so werden ihnen die methodischen Schritte konkret vorgestellt und erläutert. Wichtige Begriffe und Abkürzungen werden im Glossar am Ende des Heftes definiert. Die zugehörigen Schülermaterialien sind übersichtlich gestaltet; Spots und Marginalien geben wertvolle Lern- und Arbeitstipps für die Schüler- wie für die Lehrerseite.

Das alles ist als „Hilfe zur Selbsthilfe“ gedacht. Wer wenig Zeit hat, kann die dokumentierten Lernspiralen und Materialien durchaus Eins zu Eins einsetzen. Wer dagegen einzelne Teile ergänzen bzw. modifizieren möchte, der kann das natürlich ebenfalls tun.

Viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung der Lernspiralen wünscht Ihnen

Heinz Klippert

Inhalt

Gesundheit

Autorin: Laura Lahr

LS 01	Begriffsannäherung: Ich fühle mich gesund, wenn...	5
LS 02	Definition von Gesundheit erstellen und vergleichen	9
LS 03	Einem Comic zum Immunsystem Informationen entnehmen	13
LS 04	Steckbriefe zu Krankheiten erstellen	20
LS 05	Bewegungszeiten und Bildschirmzeiten überprüfen	26
LS 06	Eine Entspannungshitliste erstellen	30
LS 07	Kommunikation reflektieren	36
LS 08	Ein Wissensspiel zum Thema „Gesundheit“ erstellen und spielen	39

Gesunde Ernährung

Autorin: Tanja Göttel

LS 01	Zettelabfrage zum Thema „Gesunde/Ungesunde Ernährung“ durchführen	42
LS 02	Stummes Schreibgespräch zum Thema „Gesund/Ungesund“ vorbereiten	44
LS 03	Umfrage zum Thema „Gesunde Ernährung“ erarbeiten und durchführen	46
LS 04	Begriffe zum Thema „Ernährung“ klären	49
LS 05	Lesestationen zum Thema „Was sind Nährstoffe?“ erarbeiten	51
LS 06	Tabelle zum Thema „Wie wirken Nährstoffe?“ erschließen	59
LS 07	Das Thema „Ausgewogene Ernährung“ erarbeiten	62
LS 08	Expertenmethode zum „Weg der Nahrung“ durchführen	67
LS 09	Ernährungstipps entwickeln	72
LS 10	Ein Spiel zum Thema „Gesunde Ernährung“ entwickeln	74
LS 11	Ein gesundes Frühstück planen und durchführen	78

Die Autorinnen:

Laura **Lahr** ist Klassenlehrerin an einer hessischen Grundschule.

Tanja **Göttel** ist erfahrene Grundschullehrerin und seit 2001 in der Lehrerfortbildung tätig.

Abkürzungen und Siglen

LS = Lernspirale
LV = Lehrervortrag
EA = Einzelarbeit
PA = Partnerarbeit
GA = Gruppenarbeit
PL = Plenum
HA = Hausarbeit/
 Hausaufgabe
L = Lehrerin oder
 Lehrer
S = Schülerinnen
 und Schüler

In den Erläuterungen zur Lernspirale wird für Lehrerinnen und Lehrer bzw. Schülerinnen und Schüler ausschließlich die männliche Form verwendet: Dabei ist die weibliche Form stets mitgemeint.

Lerneinheit 1: Gesundheit

Der Lern- und Arbeitsprozess

A Vorwissen und Voreinstellungen aktivieren

LS 01 Begriffsannäherung: Ich fühle mich gesund, wenn...

▶ Sätze vervollständigen ▶ Aussagen sortieren und vergleichen ▶ Eigenschaften und Aussehen eines gesunden/nicht gesunden Menschen beschreiben ▶ Plakat zu der Körperhaltung eines gesunden/nicht gesunden Menschen entwerfen ▶ Aussagen dem Körperbild zuordnen ▶ Ergebnisse im Museumsrundgang präsentieren ▶ Aussagen diskutieren und ordnen

LS 02 Definition von Gesundheit erstellen und vergleichen

▶ Stellung zu verschiedenen Fallbeispielen beziehen ▶ eine eigene Definition von Gesundheit schreiben ▶ eigene Definition erklären und auf ein Fallbeispiel beziehen ▶ WHO-Definition in eigenen Worten aufschreiben ▶ WHO-Definition und eigene Definition vergleichen ▶ Fallbeispiel mit WHO-Definition begründen ▶ Bausteine für ein gesundes Leben sammeln ▶ Ergebnisse präsentieren

B Neue Kenntnisse und Verfahrensweisen erarbeiten

LS 03 Einem Comic zum Immunsystem Informationen entnehmen

▶ Comic lesen ▶ Informationen über Bestandteile und Schritte der Immunabwehr herauschreiben ▶ Plakat zu einem Schritt der Immunabwehr erstellen ▶ Immunabwehr präsentieren ▶ über den Ausbruch von Krankheiten reflektieren

LS 04 Steckbriefe zu Krankheiten erstellen

▶ bekannte Krankheiten und Symptome aufschreiben ▶ über Krankheitserfahrungen austauschen ▶ Text zu einer Krankheit lesen ▶ Steckbrief zu einer Krankheit erstellen ▶ Präsentation in Mischgruppen halten ▶ Regeln zum Vorbeugen von Krankheiten aufstellen

LS 05 Bewegungszeiten und Bildschirmzeiten überprüfen

▶ Kernaussagen aus einem Zeitungsartikel ausschreiben ▶ eigene Meinung zu dem Zeitungsartikel vertreten ▶ ein Schreibgespräch zum Thema „Gründe für Bewegungs- und Bildschirmzeiten“ führen ▶ Ergebnisse der eigenen und der anderen Gruppen vergleichen ▶ ein Säulendiagramm lesen und in Beziehung zu dem Zeitungsartikel setzen ▶ Bewegungs- und Bildschirmzeiten definieren ▶ die verschiedenen Ergebnisse präsentieren und diskutieren ▶ eigenes Säulendiagramm zu Bewegungs- und Bildschirmzeiten erstellen

LS 06 Eine Entspannungshitliste erstellen

▶ Bildsituationen ihren individuellen Stressfaktor zuweisen ▶ Stresssymptome im Körperumriss lokalisieren ▶ Ergebnisse vergleichen und sich über Unterschiede austauschen ▶ Stressfaktoren werden an der Tafel visualisiert ▶ Texte mit dem Thema „Entspannungsmöglichkeiten“ erschließen ▶ Entspannungsmöglichkeiten präsentieren, an der Tafel visualisieren und im Plenum durchführen ▶ eine Entspannungshitliste mit Punktabfrage erstellen

LS 07 Kommunikation reflektieren

▶ Text zur Giraffen- und Wolfssprache lesen und wichtigste Merkmale notieren ▶ Merkmale vergleichen ▶ Merkmale an der Tafel festhalten ▶ einen Gesprächsverlauf lesen und Giraffen- und Wolfssprache unterstreichen ▶ Gesprächsverlauf nachspielen und ergänzen ▶ Wolfssprache in Giraffensprache übersetzen

C Komplexe Anwendungs- und Transferaufgaben

LS 08 Ein Wissensspiel zum Thema „Gesundheit“ erstellen und spielen

▶ behandelte Themen visualisieren ▶ zu einem Themenfeld das Wissen notieren ▶ in der Gruppe das Wissen ergänzen und Fragen mit Lösungen auf Spielkarten notieren ▶ Wissensspiel spielen ▶ Spiel und die erarbeiteten Fragen reflektieren ▶ eigenes Gesundheitsverhalten reflektieren

Lerneinheit 2: Gesunde Ernährung

Der Lern- und Arbeitsprozess

A Vorwissen und Voreinstellungen aktivieren

- LS 01** Zettelabfrage zum Thema „Gesunde/Ungesunde Ernährung“ durchführen
 ▶ sich individuell besinnen ▶ auf drei Gründe in der Dreiergruppe einigen ▶ auf sechs Gründe in der Sechsergruppe einigen ▶ Ergebnisse präsentieren ▶ Stunde reflektieren
- LS 02** Stummes Schreibgespräch zum Thema „Gesund/Ungesund“ vorbereiten
 ▶ Gedanken in Gruppenarbeit notieren ▶ Ergebnisse in Gruppenarbeit ordnen ▶ in Gruppenarbeit Präsentation vorbereiten ▶ Ergebnisse im Plenum präsentieren ▶ in Einzelarbeit Tabelle erstellen ▶ Stunde im Plenum reflektieren

B Neue Kenntnisse und Verfahrensweisen erarbeiten

- LS 03** Umfrage zum Thema „Gesunde Ernährung“ erarbeiten und durchführen
 ▶ in Einzelarbeit Fragen formulieren ▶ Fragen in Partnerarbeit besprechen ▶ Fragen in Gruppenarbeit überarbeiten ▶ Ergebnisse im Plenum präsentieren ▶ im Plenum auf einen Fragebogen einigen ▶ Umfrage in Gruppenarbeit vorbereiten und durchführen
- LS 04** Begriffe zum Thema „Ernährung“ klären
 ▶ Vorwissen in Einzelarbeit notieren ▶ Begriffe in themengleicher Gruppenarbeit klären ▶ Präsentation vorbereiten ▶ im Plenum präsentieren ▶ Stunde reflektieren
- LS 05** Lesestationen zum Thema „Was sind Nährstoffe?“ erarbeiten
 ▶ in Einzelarbeit Text lesen und markieren ▶ Lesestationen in Gruppenarbeit bearbeiten ▶ sich in Gruppenarbeit spezialisieren ▶ Ergebnisse präsentieren ▶ Ergebnisse sichern ▶ in Einzelarbeit Transferfragen beantworten ▶ in Partnerarbeit Tabelle erstellen
- LS 06** Tabelle zum Thema „Wie wirken Nährstoffe?“ erschließen
 ▶ Lese-phase in Einzelarbeit durchführen ▶ Tabelle in Partnerarbeit besprechen ▶ Texte in Gruppenarbeit produzieren ▶ Feedback im Plenum erhalten
- LS 07** Das Thema „Ausgewogene Ernährung“ erarbeiten
 ▶ in Gruppenarbeit Ernährungspyramide zusammensetzen ▶ in Gruppenarbeit Ernährungspyramide und Ernährungskreis besprechen ▶ Ergebnisse präsentieren ▶ in Einzelarbeit Ernährungsplan zusammenstellen ▶ Ergebnisse präsentieren und diskutieren ▶ in Partnerarbeit Werbespot erfinden ▶ Ergebnisse präsentieren
- LS 08** Expertenmethode zum „Weg der Nahrung“ durchführen
 ▶ Text in Einzelarbeit erschließen ▶ Fragen mit einem Partner mit gleichem Text beantworten ▶ Ergebnisse in Stammgruppen besprechen ▶ Vortrag in der Expertengruppe halten ▶ Frage-Antwort-Spiel im Plenum durchführen
- LS 09** Ernährungstipps entwickeln
 ▶ in Einzelarbeit drei Tipps formulieren ▶ in Dreiergruppen auf fünf Tipps reduzieren ▶ in Sechsergruppen sechs Tipps in Reimform notieren ▶ in Gruppenarbeit Plakat gestalten ▶ Ergebnisse im Museumsrundgang betrachten ▶ Stunde im Plenum reflektieren

C Komplexe Anwendungs- und Transferaufgaben

- LS 10** Ein Spiel zum Thema „Gesunde Ernährung“ entwickeln
 ▶ in Einzelarbeit Oberbegriffe finden ▶ im Plenum auf fünf Oberbegriffe reduzieren ▶ in Partnerarbeit Fragen und Antworten formulieren ▶ in Gruppenarbeit Frage-Antwort-Kärtchen erstellen ▶ in Gruppenarbeit eine Spielphase durchführen ▶ Stunde im Plenum reflektieren
- LS 11** Ein gesundes Frühstück planen und durchführen
 ▶ Brainstorming in Einzelarbeit durchführen ▶ Ergebnisse in Zufallsgruppen besprechen ▶ Ergebnisse im Plenum präsentieren ▶ Frühstück planen ▶ Frühstück durchführen

Hinweis zum Zeitansatz

Eine Lernspirale ist für 90 (45) Minuten konzipiert. Je nach Größe und Leistungsstärke der Lerngruppe muss der Zeitansatz, der im Stundenraster für jeden Arbeitsschritt ausgewiesen ist, entsprechend angepasst werden.

LS 01 Begriffsannäherung: Ich fühle mich gesund, wenn...

		Zeitrhythmuswert	Lernaktivitäten	Material	Kompetenzen
1	PL	5'	L gibt einen Überblick über den Ablauf der Stunde.		<ul style="list-style-type: none"> – eigene Gefühle mitteilen – Dinge miteinander in Verbindung setzen – zuhören – Aussagen miteinander vergleichen – ein Plakat erstellen – Körpersprache beobachten
2	EA	15'	S vervollständigen Sätze von M1.	M1.A1	
3	PA	10'	S erläutern ihre Vorstellungen, sortieren sie und vergleichen sie miteinander.	M1.A2	
4	GA	10'	S überlegen, wie ein Mensch aussieht, der sich gesund fühlt bzw. nicht gesund fühlt.	M2	
5	GA	30'	S erstellen ein Plakat mit einer Körperhaltung eines gesunden und eines nicht gesunden Menschen.		
6	PL	10'	Museumsrundgang	M3.A1–2	
7	PL	10'	S und L erstellen gemeinsam ein Ranking der Aussagen, die auf einen gesunden/nicht gesunden Menschen zutreffen.		

Erläuterungen zur Lernspirale

Ziel der Doppelstunde ist, dass die Schüler sich dem Gesundheitsbegriff annähern und dazu Stellung beziehen.

Zum Ablauf im Einzelnen:

Im **1. Arbeitsschritt** gibt der Lehrer einen Überblick über den Ablauf der bevorstehenden Stunde.

Im **2. Arbeitsschritt** vervollständigen die Schüler die vorgegebenen Sätze „Wenn ich gesund bin, dann...“, „Ich fühle mich nicht gesund, wenn...“.

Im **3. Arbeitsschritt** tauschen die Schüler sich im Doppelkreis über die Ergebnisse aus der Einzelarbeit aus, dabei werden sowohl Gemeinsamkeiten, als auch Ergänzungen gefunden.

Im **4. Arbeitsschritt** wird eine Gruppeneinteilung vorgenommen. Dies kann durch einfaches Abzählen erfolgen. Innerhalb der Gruppenarbeit halten die Schüler Mimik, Gestik und Körperhaltung, die auf einen gesunden Menschen bzw. nicht gesunden Menschen hinweisen, fest. Die Fragen von M2 können die Schüler bei dieser Aufgabe unterstützen.

Im **5. Arbeitsschritt** gestalten die Schüler in der bestehenden Gruppe zwei Plakate. Auf das erste

Plakat legt sich ein Schüler mit der Körperhaltung eines gesunden Menschen. Die Gruppenmitglieder können noch Veränderungen vornehmen, bis ein Schüler den Umriss dieser Haltung zunächst mit Bleistift umfährt und somit auf das Plakat überträgt. Die Mimik kann ergänzt werden. Auf das zweite Plakat wird die Körperhaltung eines nicht gesunden Menschen übertragen. Im Anschluss werden nun die Aussagen aus Arbeitsschritt 2 ausgeschnitten, einem Plakat zugeordnet und an einer passenden Stelle im Körper lokalisiert und aufgeklebt.

Im **6. Arbeitsschritt** hängen die Gruppen ihre Plakate im Klassenraum aus und innerhalb eines Museumsrundgangs werden die Ergebnisse der einzelnen Gruppen präsentiert. Während des Museumsrundgangs ermitteln die Schüler in Einzel- oder Partnerarbeit die häufigsten Doppelnennungen bezüglich der Aussagen aus dem 2. Arbeitsschritt und eine Aussage, über die sie im Plenum sprechen wollen, weil sie anderer Meinung sind oder etwas an der Aussage nicht verstehen.

Im **7. Arbeitsschritt** werden die Doppelnennungen im Plenum vom Lehrer in einem Ranking festgehalten. Über einzelne Aussagen kann diskutiert werden.

Merkmale

Für den 5. Arbeitsschritt werden eine Tapetenrolle und Filzstifte benötigt.

Tipp

Legen Sie eine bereits zugeschnittene Tapetenrolle mit Stiften und ggf. Kreppband im Klassenraum bereit.

Hinweis

Es wurden die Bezeichnungen „gesund“ und „nicht gesund“ gewählt, da in der Definition der WHO (siehe LS 02) Gesundheit als mehr als die Abwesenheit von Krankheit beschrieben wird. Daher wurde der Begriff „krank“ vermieden. Möglich wäre auch „gesund“ und „ungesund“.

Notizen:
