

## Programmübersicht

Das Programm gliedert sich prinzipiell in die zwei Bereiche Ernährung und Bewegung. Die Vermittlung des Grundlagenwissens erfolgt in altersangepasster Form im Rahmen des Biologie- bzw. Turnunterrichtes.

### Rückenschule 1

*(theoretischer Teil im Rahmen des Biologieunterrichts) – 1 Einheit*

- ⇒ Sensibilisierung für das Thema
- ⇒ Einführung in die Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- ⇒ Wirbelsäulenbewegung kennenlernen und spüren
- ⇒ Erarbeiten von rückenfreundlichem Bewegungsverhalten (richtiges Heben, Tragen, Sitzen,...)



### Rückenschule 2

*(praktischer Teil im Rahmen des Turnunterrichts) – 3 Einheiten*

- ⇒ Aufwärmen (Bewegungsspiele, verschiedene Bewegungsformen)
- ⇒ Wiederholen und Verfestigen von rückenfreundlichem sitzen, stehen, heben und tragen
- ⇒ Kräftigen und Dehnen der Muskulatur
- ⇒ Abwärmen (Entspannung, Orientierung im Raum, beruhigende Spiele)

### Ernährungsschule 1

*(theoretischer Teil im Rahmen des Biologieunterrichts) – 1 Einheit*

- ⇒ Die Mahlzeitenverteilung (wie oft sollte gegessen werden?)
- ⇒ Die Leistungskurve (welchen Einfluss hat die Mahlzeitenverteilung auf die Leistungsfähigkeit)
- ⇒ Frühstück – Schuljause
- ⇒ Die Ernährungspyramide (wie viel sollte davon gegessen werden?)



### Ernährungsschule 2

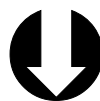
*(theoretischer Teil im Rahmen des Biologieunterrichts) – 1 Einheit*

- ⇒ Süßigkeiten (wie viel Zucker ist wo enthalten?)
- ⇒ Fast Food (wie viel Fett enthalten sie – gibt es Alternativen?)
- ⇒ Getränke (wie viel und was sollte getrunken werden?)

### Ernährungspraxis

*(im Rahmen des Hauswirtschaftsunterrichts – in höheren Klassen) – 2 Einheiten*

- ⇒ gemeinsames Zubereiten z.B. gesunder Jausenideen
- ⇒ Mixen zuckerfreier Getränke usw.



## **Ernährungs- und Bewegungsquiz**

(praktischer Teil im Rahmen des Turnunterrichts) – 2 Einheiten

⇒ **zahlreiche Bewegungsspiele, die neben körperlichem Geschick auch das notwendige Wissen aus den Theoriestunden erfordern**

### **A u f A n f r a g e:**

**Individuelle Schwerpunktthemen:**

- ⇒ **Sitzballstunde**
- ⇒ **Stunde mit Luftballon**

**Individuelle Schwerpunktthemen:**

- ⇒ **Essstörungen**
- ⇒ **Sporternährung**

**Veranstaltung von Elterninformationsabenden:  
Die Eltern erhalten Information und Tipps für zu Hause von  
Schulärzten, Ernährungs- und Sportwissenschaftlern.**