

PROJEKTBERICHT

...aus der Sicht der Schüler...

Wir haben schon ganz viel geforscht, gelesen, gehört, erlebt und gelernt in diesem spannenden Projekt.

Doch nun der Reihe nach:

1. Klaro-Stunde: „Einführung in das Projekt“

Ende März kam Frau Benndorf, unsere Projektbetreuerin, zu uns. Mit ihr erlebten wir eine tolle Einführungsstunde: Wir lernten unsere Projekt-Maskottchen Klaro und Klara - die Gesundheitsforscher, kennen.

Und wie es unter Forschern üblich ist, übten wir auch einen Forscherspruch ein, der in den Klasse-2000-Stunden nun immer erklingt:

„Gesund und fit, mach auch mit“

rufen und stampfen wir im Rhythmus.

Und dann hielten wir die Luft an....denn unser erstes Klaro- Forscherthema hieß

„Die Luft und deren Bedeutung für unser Leben“.

Die Kinder lernten, dass ohne Atem, ohne Luft, kein Leben möglich ist. Und außerdem hängen Atmung und Bewegung zusammen, so bringen uns z.B. schnelle Bewegungen außer Puste. Das probierten wir in tollen Bewegungspausen mit Musik aus. Dann hatte Frau Benndorf noch ein riesiges Plakat zum Thema „Der Weg der Luft“ für uns mitgebracht. Die Kinder konnten daran erforschen, auf welchen Wegen die Luft ein- und ausgeatmet wird. Das Tollste aber war ein Geschenk – ein Atemtrainer für alle. Damit kann die Ausatemluft sichtbar machen, und alle können spielerisch ganz langsam und tief ausatmen üben. Die so erlernte Klaro-Atmung ist toll: locker entspannt hinsetzen und ganz tief in den Bauch hinein atmen! Das entspannt und beruhigt, wenn man aufgeregt, wütend oder gestresst ist.

2. Klarostunde: „Hurra, wir bekommen alle einen Klaro oder eine Klara“

Nach der Begrüßung mit unserem Forscherspruch und einem bewegungsfrohen Begrüßungslied wurde heute fleißig gebastelt, jeder durfte sich seine Forscherpuppe Klaro oder Klara gestalten. Da wurden Styroporkugeln bemalt, Gesichter entworfen und Körper gebogen und bald waren alle Maskottchen fertig. Nun sind wir perfekt ausgestattet als Forscherklasse.

Zum Abschluss der kreativen Klaro-Stunde kamen unsere Atemtrainer noch einmal zum Einsatz, denn wir wollten ganz entspannt die Stunde ausklingen lassen.

3. Klarostunde: „Wir sind freundlich zueinander“

So hieß das Thema unserer nächsten Klarostunde. Was ist ein Kompliment, wie fühlt man sich, wenn man Komplimente bekommt oder verteilt? Das galt es heute zu erforschen. Und wir hatten viele tolle Spiele, mit denen wir das herausfanden und erprobten. Es ist

manchmal gar nicht so leicht, jemandem etwas Nettes zu sagen, aber die Kinder haben in Gruppenarbeit immer wieder neue Ideen gesammelt und ausprobiert. So waren nach der Stunde unseren Glückstanks ordentlich gefüllt.

4. Klarostunde: „Regeln sind wichtig – oder etwa nicht?“

Zu diesem Thema forschten Klara und Klaro mit uns in der 4. Klarostunde.

Beim Zuhör-Experiment fanden wir heraus, das man einander eigentlich nur verstehen kann, wenn man sich wirklich anschaut, deutlich spricht und den anderen ausreden lässt. Hinter dem Rücken funktioniert das nicht. Nachfragehilft Missverständnisse zu vermeiden fanden unsere Forscher selbst heraus. So formulierten wir mit Klaros Hilfe Regeln für unsere Gespräche, die nun im Klassenzimmer an einem Plakat hängen, damit wir sie nicht vergessen.

5. Klarostunde: „Abenteuer Bewegung“

heißt unser großer neuer Themenbereich mit Klaro, dem Gesundheitsforscher.

Wir untersuchten gemeinsam, wie anstrengend oder intensiv Bewegungen sein können. Das Sauerstoff der wichtigste Bestandteil unserer Atemluft und für uns lebensnotwendig ist, das hatten wir ja schon erforscht. Nun fanden die Kinder selbst heraus, dass wir umso schneller atmen müssen, je mehr wir uns bewegen.

Es sollte herausgefunden werden, ob man irgendwie messen kann, wie intensiv eine Bewegung ist. Dabei kamen wir zu den Begriffen: Fitmacher und Superfitmacher. Auf alle Fälle brauchen wir alle viel Bewegung, um uns fit zu fühlen, das war schon mal klar.

Die Klarostunde ließ heute kleine Schauspieler erkennen, denn wir hatten Bildkärtchen mit verschiedenen Situationen aus dem Alltag bekommen. Die dargestellten Szenen spielten die Kinder einander vor und alle mussten erraten, um was für eine Situation es sich handelt. Anschließend überlegten wir, ob es ein Fitmacher, ein Superfitmacher oder eine unbewegte Zeit ist. Manchmal gar nicht so leicht, das einzuordnen, denn jeder empfindet Bewegungen anders anstrengend. Dabei entstand ein großes Plakat über die Fitmacher und Superfitmacher in unserem Leben.

6. Klarostunde: „Fitmacher und Superfitmacher“

Wir erforschten und erlebten, dass jedes Kind, jeder Mensch, Bewegungen und Anstrengungen verschieden erlebt. Was für den einen sehr anstrengend und somit ein Superfitmacher ist, weil es ihn gehörig außer Atem bringt, das ist für andere nur ein Fitmacher, also eine Bewegung wie nebenbei. Man kann sich nämlich fit trainieren, so strengen dann die geübten Sachen bald nicht mehr an. Das alles erforschten die Kinder selbst.

Und dann schauten wir uns die unbewegten Zeiten auf bunten Bildkärtchen an: mit Klaros und Klaras Hilfe wurde nun untersucht, ob sich nicht irgendwo im Alltag unbewegte Zeiten durch bewegte Zeiten, also durch Fitmacher, ersetzen lassen. Und da haben die Kinder viel gefunden – von Treppen steigen statt Fahrstuhl fahren, Fahrrad statt Auto fahren und draußen spielen statt Fernsehen schauen oder Computer spielen. Außerdem fanden wir heraus, dass es unbewegte Zeiten gibt, die für unsere Entspannung und Erholung wichtig sind, da ruhen wir uns nur aus. Diese Phasen sind wichtig und sollen nicht ersetzt werden.

Dann hatte Klaro noch eine Hausaufgabe für diese Woche: zu Hause sollten die Kinder erforschen, ob jemand irgendwo am Tag unbewegte Zeiten durch Fitmacher oder Superfitmacher ersetzen kann? Mit einem Bewegungslied, das uns anstrenge wie ein Superfitmacher, und einer anschließenden Entspannungszeit, war die Klarostunde viel zu schnell zu Ende.

7. Klarostunde: „Das bewegte Klassenzimmer“

So hieß die vorletzte Klarostunde für dieses Schuljahr. Und da wurde mit Klaro und Klara erforscht, welche Möglichkeiten für Fitness und Bewegung es im Unterricht, in der Klassenzimmerpause und auf dem Schulhof gibt. In Gruppenarbeit sammelten die Kinder viele kreative Spielideen für drinnen und draußen. Diese stellten sie in einer Präsentation den anderen Kindern vor und schließlich hatten wir großen Spaß dabei, einige Ideen gleich auszuprobieren.

8. Klarostunde

Und damit die letzte Klarostunde in diesem Schuljahr brachte uns unser Bewegungssystem näher, es geht um unsere Muskeln und Knochen. Dazu kam unsere Projektbetreuerin Frau Benndorf noch einmal zu uns.