

Medienliste



Ernährung u. Bewegung

P+

Kreismedienzentrum Gütersloh

DVD

1) Themenbereich Ernährung:

4601052 Gemüse siegt über Schokoriegel – Gesunde Ernährung für Kinder

DVD, 9 Min., 1996

In einem Zeichentrickfilm wird gezeigt, was man unter gesunder Ernährung für Kinder versteht und wie Kinder selbst dazu beitragen können, sich durch richtiges Essen wohl zu fühlen, sowie gesund und leistungsfähig zu sein.

4641806 Ess- und Trinkgeschichten in der Sendung mit der Maus

DVD, 40 Min., 1997

10 Kurzfilme handeln von der Bedeutung der Ernährung für den menschlichen Körper. Die typischen Fragen zum Thema Nahrung/Verdauung werden kindgerecht beantwortet.

Die Titel der einzelnen Filme:

- Brot, Gemüse, Quark - Die Bedeutung eines gesunden Frühstücks
- Die Nase schmeckt mit - Geschmacks-, Seh- und Geruchssinn
- Kauen, wenn der Milchzahn fehlt - Das menschliche Gebiss
- Spucke ist nicht nur zum Spucken da - Speichel und seine Funktion für die Verdauung
- Wenn sich das Essen verläuft - Was passiert beim „Verschlucken“
- Brummt der Magen wie ein Bär, ist er leer - Verdauungsfunktionen des Magens
- Gut gekaut ist halb verdaut - Der Weg der Nahrung bei der Verdauung
- Zucker mit Tarnkappe - Versteckter Zucker in Lebensmitteln - Kariesprophylaxe
- Nicht jedes Wasser löscht den Durst - Die Bedeutung des Wassers für den Organismus
- Warum kommt es hinten immer braun raus? - Nahrungsverwertung/Stuhlgang

4610581 Willi will's wissen: Wer kriegt hier sein Fett weg?

DVD, 25 Min., 2007

Viele Kinder und Jugendliche haben Probleme mit ihrem Körpergewicht. Wo findet man Hilfe, wenn man sich gewohnheitsmäßig falsch ernährt und viel zu dick geworden ist? Willi trifft in einer Klinik eine Gruppe von Jugendlichen, die hier längere Zeit bleiben werden, um Übergewicht los zu werden und zu lernen, wie man gesünder lebt. Sport und gesunde Ernährung stehen auf dem Stundenplan, aber es geht auch darum, Probleme des Selbstbewusstseins zu erkennen, die Ursache oder Folge von Übergewicht sein können. Nach acht Wochen haben alle geschafft, gesünder, leistungsfähiger und selbstbewusster zu werden.

4610531 Willi will's wissen: Jetzt geht's um die Wurst

DVD, 25 Min., 2007

Willi zeigt behutsam, aber realistisch die wichtigsten Stationen der Produktion von Fleisch und Wurst. Als Erstes besucht Willi eine ökologisch orientierte Schweinezucht. Die Ferkel werden artgemäß aufgezogen, um dann nach neun Monaten geschlachtet zu werden. Willis nächste Station ist ein Kuhstall. Von dort begleitet er den Transport einer Kuh, die geschlachtet werden soll, zur Metzgerei. Der Metzgermeister erklärt Willi, wie die Tiere betäubt und getötet werden. Ob die Tiere gesund sind und das Fleisch in Ordnung ist, überprüft der Tierarzt vor und nach dem Schlachten. Und dann geht es für Willi endlich richtig um die Wurst! Willi erfährt, wie aus dem Fleisch Würste werden und schließlich noch, warum die Wiener Wiener heißen!

4610582 Willi will's wissen: Wie kommt die Schoko in den Laden?

DVD, 25 Min., 2007

Willi isst gerne Schokolade, aber wo kommt sie eigentlich her? In den heißen Ländern rund um den Äquator wächst der Kakaobaum. Die Bohnen dieses Baums werden geerntet und auf Containerschiffen nach Europa verschickt. In einer Schokoladenfabrik erfährt Willi, wie aus den Bohnen und anderen Rohstoffen Schokolade und Pralinen hergestellt werden.

4610490 Willi will's wissen: Ach du dickes Ei!

DVD, 25 Min., 2005

Willi besucht einen Hühnerhof mit 1600 Hennen und 20 Hähnen! In der Eiersammelstelle ist Willi dabei, wenn die Eier gestempelt, kontrolliert, nach Größen sortiert, verpackt und etikettiert werden. Eine Tierärztin zeigt ihm auf einem Röntgenbild, wo im Huhn das Ei liegt, bevor es gelegt wird. Auch das Brüten für tausende von Küken in Schränken wird gezeigt. Drei Wochen dauert es, bis ein Küken schlüpft. Zum Schluss macht Willi Bekanntschaft mit dem Tier, das die größten Eier der Welt legt: dem Vogel Strauß.

2) Themenbereich Bewegung:

4640590 Aus der Praxis für die Praxis: Bewegungsideen für viele einmal anders

DVD, 2004

Vielfältige Anregungen für den Sportunterricht oder der Bewegungspraxis in den Bereichen Spielideen, Judo, Leichtathletik, Turnen und Schwimmen. Als zusätzliche Hilfen stehen internetgestützte Verweise, zuschaltbare sowie ausdrückbare Ausarbeitungen und Beschreibungen bereit.

4643372 Aus der Praxis für die Praxis: Spiel- und Bewegungsideen

DVD, 650 Min. 2009

Spielideen mit Lauf- und Fangspielen, Kommunikationsspielen, Wahrnehmungsspielen, Geschicklichkeitsspielen, Spielen mit großen und kleinen Geräten sowie Spielen mit Alltagsmaterialien und mit dem Ball. Neben anschaulichen Filmaufnahmen lassen sich Übungsstunden nach individuellen Wünschen zusammenstellen.

4641803 Aus der Praxis für die Praxis: bewegen & bewegt sein

DVD, 90 Min., 2006

Unter dem Motto „im Sport für das Leben lernen“ finden sich vom "Fair handeln" bis zum "Gewinnen und verlieren können" ein spannender Themenbogen in eindrucksvollen Bildern.

4641804 Aus der Praxis für die Praxis: Abenteuer- und Erlebnissport

DVD, 100 Min., 2002

Vielfältige Übungen, Spiele, Aktionen und Geräte-Arrangements für den Sportunterricht oder Übungsgruppen. Alle Ideen sind in normal ausgestatteten Sporthallen ohne besondere Sicherheitstechniken umsetzbar und vom GUVV geprüft.

Die Kapitel der DVD:

- Kennenlernen und sich vertraut machen
- Sich, andere und die Umwelt wahrnehmen
- Sich auseinandersetzen und verständigen
- Abenteuerliches meistern

Alles Gezeigte wird in einer Begleitbroschüre in Bild und Text beschrieben.

4641805 Aus der Praxis für die Praxis: Spielideen

DVD, 2004

80 Spielideen für alle Altersgruppen aus den Bereichen Spiele mit großen und kleinen Geräten, Kommunikationsspiele, Lauf- und Fangspiele sowie Geschicklichkeitsspiele.

Außerdem befinden sich auf der DVD ausdrückbare Spielbeschreibungen und Tipps zu themenbezogenen Internetseiten.

3) Themenbereich Ernährung und Bewegung:

4602655 Der kleine blaue Drache: Gesund und fit

DVD, 26 Min., 2009

Der kleine blaue Drache möchte gemeinsam mit seinen tierischen Freunden einen hohen Berg besteigen, um herauszufinden, ob die Mutter des kleinen Drachens auf der anderen Seite lebt. Der Waschbär bezweifelt, dass sie den anstrengenden Marsch schaffen werden. Anfangs hat er Recht mit seiner Vermutung. Allerdings mit dem richtigen Training, das er ihnen vermittelt, sieht die Sache schon wieder anders aus. Schließlich erreichen alle den Gipfel - nur der Waschbär nicht

4640786 Übergewicht bei Kindern - Auswege aus einer Zwickmühle

DVD, 15 Min., 2005

Der Film stellt eine Gruppe von Kindern vor, die an einem Programm gegen Übergewicht teilnehmen. Mit viel Bewegung, einer gesunden, ausgewogenen Ernährung und einer guten psychologischen Betreuung wird dem Übergewicht der Kampf angesagt.

Auch normalgewichtige Kinder erhalten interessante Informationen und Tipps über gesunde Ernährung, wie z.B. über den Einkauf auf dem Wochenmarkt oder im Supermarkt.

4602837 Ernährung und Körperbild

DVD, 31 Min., 2012

Mara und Jonah gönnen sich gerne zwischendurch einen Burger und Pommes. Jonah hat eigentlich immer Hunger. Sein Mittagessen verschlingt er vor dem Computer, am Nachmittag nascht er und morgens steht er zu spät auf, um in Ruhe zu frühstücken.

Mit Tim, dem Koch, gehen die beiden einkaufen. Sie wollen einen Burger zubereiten und Tim erklärt ihnen, worauf es bei der Lebensmittelauswahl ankommt.

Beim Treffen mit einer Ernährungsberaterin entdecken die zwei die Ernährungspyramide und erfahren, von welchen Lebensmitteln sie reichlich und von welchen sie nur sparsam essen sollten.

Der Film ist in folgende einzeln abrufbare Sequenzen gegliedert:

1. Essgewohnheiten (3:10 Min.)
2. Nährstoffe (4:00 Min.)
3. In der Markthalle (3:00 Min.)
4. Ernährungspyramide (2:30 Min.)
5. Fett und Zucker in Lebensmitteln (4:00 Min.)
6. "BIN ICH SCHÖN?" (11:00 Min.)

Sina darf an einem professionellen Fotoshooting als Model teilnehmen. Per Mausclick werden ihre Fotos im Anschluss verändert - plötzlich sind Sinas vermeintlich dicke Beine ein ganzes Stück dünner und länger. Ist das jetzt also schöner?

Dieses Medium ist auch als Online-Medium unter der Signatur-Nr. 5501651 erhältlich.

VHS

1) Themenbereich Ernährung:

4231126 Mittendrin in unserer Welt mit Peter Lustig - Supermarkt

VHS, 25 Min., 1991

Ein Film über Abfall, bei dem Peters Schreibtisch im Supermarkt steht? Denn hier wird, meint Peter, eine Menge Müll gleich mit verkauft und gekauft, nämlich Verpackungen. Sauber und hygienisch sind sie, schöne Bilder sind drauf gedruckt und praktisch sind solche Einwegverpackungen auch. Aber schon ihre Herstellung verbraucht viel Energie, Rohstoffe und Wasser. Und dann, einmal benutzt, werden sie zu Müll. Jeder Einkauf verursacht Berge von Müll: Plastikfolien und -becher, Dosen, Töpfchen und Tüten. Und die Plastikfolien sind oft giftiger Müll, besonders dann,

wenn sie verbrannt werden. Peter zeigt, wie man den giftigsten der Kunststoffe erkennt und gibt Tipps zur Abfallvermeidung.

4231626 Willi will's wissen - Wie viel Power hat der Bauer?

VHS, 25 Min., 2003

Wie melkt man eigentlich eine Kuh? Das und alles, was sonst noch auf einem Bauernhof passiert, will Willi herausfinden. Zusammen mit dem Bauer Anderl lässt er die Hühner auf die Wiese, sammelt Eier ein und entlässt die Gänse aus dem Stall. Dann wird es spannend: Eines der Schafe hat sich mit dem Kopf im Weidezaun verfangen und muss schnell befreit werden. Das Besondere an Anderls Hof: Anderl ist Biobauer mit eigenem Hofladen, und er betreibt eine Mühle - selbstverständlich erklärt er Willi genau, wie das Mehl produziert wird. Auf dem Nachbarhof erlebt Willi, wie die Kühe in einem Milchstand gemolken werden. Anschließend hilft er der Bäuerin beim Käsen. Und schon ist es Zeit, mit auf's Feld zu fahren, um das Gemüse zu ernten, das im Laden verkauft wird. Was für ein Tag: Da schmeckt das Abendessen im Freien mit Anderls gesamter Familie gleich doppelt gut. Und auf dem Tisch: Lauter selbst erzeugte Leckereien!

2) Themenbereich Bewegung:

4240416 Fußball in der Schule - 8 bis 12-Jährige lernen kindgerecht und sicher Fußball spielen

VHS, 20 Min., 1993

Hinweise und Anregungen, wie das Fußballspielen in der Schule kindgerecht und sicher eingeführt werden kann. Dabei steht nicht das Üben der technischen Fertigkeiten im Mittelpunkt, sondern das Spiel mit dem Ball und die Förderung der koordinativen Fähigkeiten, wie das Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen mit dem Fußball. Darüber hinaus werden wichtige Sicherheitsregeln aufgezeigt.

4257841 Ringen und Kämpfen

VHS, 19 Min., 2003

Der Inhaltsbereich "Ringen und Kämpfen" wird am Beispiel von fünf methodisch aufbauenden Schritten umgesetzt:

1. Spiele mit Körperkontakt
2. Ringspiele ohne Körperkontakt
3. Ringspiele mit Körperteilen
4. Ringspiele am Boden
5. Ringspiele im Stand

Der Film zeigt auf, dass "Ringen und Kämpfen" die Wahrnehmungsfähigkeit entwickelt, die Sach- und Sozialkompetenz verbessert und das Verantwortungsbewusstsein sowie die Fairness fördert.

3) Themenbereich Ernährung und Bewegung:

4258190 Apfelklops & Co - Rock und Lieder rund um Ernährung und Bewegung

VHS, 11 Min., 2001

Vier Videoclips geben Kindern Anregungen, sich mit dem Körper, ihrem Wohlbefinden und Essverhalten auseinander zu setzen.

Zentrale Fragen sind: Was tut mir gut? Was nicht? Kann ich meinen Körper akzeptieren?

Muss ich glauben was die Werbung mir verspricht?

4) Themenbereich Gesundheit allgemein:

4279932 Wo brennt's - Standpunkte von Kids mit Meinungsbildern zur Gesundheit

VHS, 70 Min., 2001

In 9 Kurzfilmen äußern Mädchen und Jungen frei und ungezwungen ihre Wünsche und Meinungen zu unterschiedlichen Themenbereichen ihres Erlebens:

1. Freundschaft - "Freunde für immer?!"
2. Freizeit - "Fit und faul"
3. Zigaretten und Alkohol - "Wir sind dagegen"
4. Körpergefühl - "Bin ich schön?"

5. Gefühle - "mal stark, mal schwach"
6. Erste Liebe - "Schmetterlinge im Bauch?!"
7. Aussehen - "mit Haut und Haaren"
8. Ernährung - "Lieblingsessen Spaghetti?!"
9. Selbstständigkeit - "Ein Schritt allein"

Audio-CD

1) Themenbereich Ernährung und Bewegung:

2440420 Apfelklops & Co Rock und Lieder rund um Ernährung und Bewegung

Audio-CD, 38 Min., 2001

Auf dieser Audio-CD werden in 18 Liedern Geschichten rund um Ernährung und Bewegung erzählt. Sie entstanden in dem gleichnamigen Programm der Kinderliedertour der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Medienpaket

1) Themenbereich Ernährung:

5040064 Integration des Themas gesunde Ernährung in den Unterricht der Grundschule - spezielle Themen

Medienpaket, 2013

In dieser Medienbox befinden sich Materialien zu den Themen wie das gesunde Frühstück, Trinken, Milch, Getreide, Obst und Gemüse, Fleisch sowie Verdauung. Die Materialien eignen sich zum Einsatz im Sachunterricht im Rahmen des Lehrplans und/oder während der Durchführung von Projektwochen zum Thema gesunde Ernährung.

- 5 Sterne fürs **Frühstücken**. Unterrichtsbausteine für erlebnisorientiertes Lernen
- Das interkulturelle Schulfrühstück
- **Trinken** im Unterricht. Ein Leitfaden für Lehrer
- Woher kommt mein Essen? **Obst, Gemüse, Getreide**... Material für den Sachkundeunterricht
- Ach du dicker Apfel – so schmeckt Obst noch besser! Geschichten, Sprachspiele und Schnitzanleitungen
- Woher kommt mein Essen? **Milch, Eier, Fleisch**... Material für den Sachkundeunterricht
- Projekt **Milch** Primarstufe. Interaktive und fächerübergreifende Projektmodule (CD-ROM)
- Praktische Beispiele und Umsetzungsmöglichkeiten zum Thema "**Kräuter**"
- Didaktische Ansätze zur Konsumentenerziehung: **Süßigkeiten und Werbung**
- Gesundheitserziehung in der Grundschule mit Fipsi und Maxi, **Ernährung und Verdauung**

5040065 Integration des Themas gesunde Ernährung in den Unterricht der Grundschule - Allgemeines

Medienpaket, 2013

Die Materialien behandeln das Thema gesunde Ernährung unter verschiedenen Aspekten und eignen sich für den Einsatz im Unterricht der Primarstufe.

- **Esspedition** Schule
- Ernährung - Essen - **Emotionen**
- Essen und Trinken in der Schule.
Infobausteine für einen **nachhaltigen und gesundheitsfördernden Konsum**
- So macht essen Spaß! Mal-, Spiel- und Bastelheft
- **Zaubereien** mit Lebensmitteln im Unterricht

5040069 Integration des Themas gesunde Ernährung in die Nachmittagsbetreuung in der OGS – Praxiskiste

Medienpaket, 2007

Die zusammengestellten Medien können während der Nachmittagsbetreuung in der OGS eingesetzt werden. Neben Büchern und Heften zum Vor- und Selberlesen sind auch Spiele sowie Kochbücher enthalten.

- Richtig essen mit Kasimir (**Kartenspiel**)
- Kasimirs **Supermarkt-Rallye** (CD-ROM)
- Ach du dicker Apfel! So schmeckt Obst noch besser! **Geschichten, Sprachspiele und Schnitzanleitungen**
- Wenn der Hefeteig spazieren geht... und andere **Geschichten** übers Essen
- Fipsi & Maxi und die Sache mit Willi. Mäusegeschichte zum **Thema Übergewicht**
- **Spiele** rund um die Kinderpyramide
- Landwirtschaft und Ernährung für Kinder - **Anregungen für Sinnesspiele**
- Das große "klein & fit"- Spiel. So lecker isst Deutschland (**Spielbox**)
- Daniel's Ernährungskoffer (**Spielesammlung**)
- Wie das riecht und schmeckt - Kochen mit allen Sinnen (**Rezeptheft**)

5040073 Erlebniskiste Essen, Trinken & Co. Praxiskiste

Medienpaket, 2007

Die Erlebniskiste besteht aus einem Wegweiser für die Unterrichtsplanung rund ums Essen und Trinken und 66 verschiedenartigen Materialien für die Hand der LehrerInnen oder der SchülerInnen. Der Wegweiser erleichtert die Planung, Vorbereitung und Durchführung von Aktionen. Jedes Thema ist nach Lernzielen, Zeitaufwand, passenden Materialien, Querverweisen, ergänzenden Projektvorschlägen und konkreten Unterrichtsvorschlägen aufbereitet.

- optimiX - Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen
- Bärenstarke Kinderkost
- Die aid-Ernährungspyramide - didaktisches Poster
- Kinderernährung
- Clever essen und trinken mit der aid-Kinder-pyramide und Spiele rund um die Kinderpyramide
- Ess- und Trinkgeschichten mit der Maus (Video)
- Milli-Methas Reise in den Körper (CD-ROM)
- Was passiert mit dem Essen? (Poster)
- Zu dick oder zu dünn?
- Pfundskinder in der Grundschule
- Leichter, aktiver, gesünder
- Kennwort Lebensmittel
- Woher kommt unser Essen?
- Gemüse
- Möhren, Fenchel, Blumenkohl (Blatt-Sammlung)
- Nachhaltiger Gemüsebau (Poster)
- Obst und Gemüse à la Saison (CD-ROM)
- Saisonkalender für Obst und Gemüse
- Die Obst-Werkstatt
- Nachhaltiger Obstbau (Poster)
- Gemüse und Obst - Nimm 5 am Tag
- 5 am Tag (Würfelspiel)
- Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse
- Die Kartoffel Werkstatt
- Brot und Kleingebäck
- Vom Acker zum Bäcker
- Unser Bäcker Cerealien und Co.
- Keimlinge
- Küchenkräuter und Gewürze
- Mein Kräutergarten
- Projekt Milch Primarstufe (CD-ROM)
- Käse - Die Kuh (Poster)

- Moderne Rinderhaltung (Poster)
- Eier
- Zucker, Sirup, Honig
- Fruchtsäfte und Erfrischungsgetränke
- "Trinken im Unterricht" in der Grundschule
- Agrilexikon
- Vom Bauernhof zum Supermarkt
- Leben auf dem Bauernhof
- Nachhaltiger Ackerbau (Poster)
- Ökolandbau für allgemeinbildende Schulen (CD-ROM)
- Landwirtschaft und Ernährung für Kinder - mit allen Sinnen erleben
- Die Panter in Sachen Lebensmittel unterwegs
- Besserwissers Kühlschrank
- 5 Sterne fürs Frühstück
- Fühlen wie's schmeckt
- Tafelfreuden ohne Küche (Rezeptheft)
- Schmecken soll's
- Küchenhygiene
- Gemeinsam fit
- Völlig losgelöst
- Schlaraffenland
- Der Fünf-Minuten-Pausenspaß (Poster, Unterrichtsheft, CD-ROM)
- Bettina im Schlaraffenland (Märchen)
- Der Schulzahnarzt kommt
- Singen mit Kasimir (Hörspielkassette, Liederheft)
- Abenteuer mit Kasimir Folgen 1, 3 und 6 (Hörspielkassetten)

2) Themenbereich Bewegung:

5040066 Integration des Themas Bewegung in die Nachmittagsbetreuung in Offenen Ganztagsgrundschulen

Medienpaket, 2007

In dieser Mediensammlung sind verschiedene Bewegungs- und Spielvorschläge zusammengefasst, die in Räumen, Sporthallen, aber auch draußen angewandt werden können. Außerdem werden in die Themen Entspannung sowie geistige Beweglichkeit behandelt.

- Spiele zur Bewegungsförderung im Grundschulalter (Spielekartei)
- Das **Ballspiele** Buch. Rollen, werfen, fangen, zielen
- Spielen mit dem Ball. Ein Übungsbuch
- Das **Stuhlkreisspiele** Buch.
Bewegte und ruhige Spielideen zu jeder Zeit und zwischendurch
- Das **Rollbrett**. Kartei mit Übungen und Spielen
- **Lied und Bewegung**
- **Bewegungshits** von Moskau bis Marokko. **Interkulturelle** Lieder, Klatschverse, Kreistänze und rhythmische Spielideen mit deutschen und mehrsprachigen Liedtexten (Heft und Begleit-CD)
- Bewegungsspiele für eine gesunde Entwicklung. **Psychomotorische Aktivitäten** für Drinnen und Draußen zur Förderung kindlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Bewegung und **Entspannung**. Anregungen für die praktische Arbeit mit Kindern

5040070 Ideen für sportliche/bewegte Einheiten und den Sportunterricht in der Primarstufe

Medienpaket, 2007

- Eine vielfältige Sammlung zur Gestaltung von bewegten und sportlichen Einheiten. Alle Materialien können auch im Sportunterricht verwendet werden. Thematisiert werden u.a. auch Bewegung bei Übergewicht sowie die Verbindung von Verkehrserziehung und Bewegung. **Rollbrett, Pedalo und Co**. Bewegungsspiele mit Materialien aus Psychomotorik, Sport und Freizeit. (Karteibuch)
- Bewegungsspiele **mit Alltagsmaterial**. Für Sportunterricht, psychomotorische Förderung, Bewegungs- und Wahrnehmungstherapie
- 100 tolle Sport- und Bewegungsspiele
- **50 fetzig-flotte Spiele** für den Sportunterricht in der Grundschule

- **Bewegungskünste und Zirkus** in Schule und Verein
- Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren. Ein Beitrag des Sports zur **Verkehrserziehung**
- **Übergewichtige Kinder in Bewegung**, Spiel und Sport - Praktische Hilfestellungen
- Bei den Seeräubern und andere spannende Turnstunden. **30 Stundenbilder** zum Entwickeln vielfältiger Sinnes- und Bewegungserfahrungen
- Die Neue **Bewegungsbaustelle**. Lernen mit Kopf, Herz, Hand und Fuß

5040071 Integration des Themas Bewegung in den Unterricht im Klassenzimmer

Medienpaket, 2007

Diese Medienkiste enthält Bücher und Hefte mit Vorschlägen, wie der Unterricht im Klassenzimmer "bewegter" gestaltet werden kann. Außerdem wird das Thema Entspannung thematisiert.

- 10 Minuten Bewegung
- Besseres lernen in einer bewegungsfreudigen Schule. Praktische Hilfen
- Bewegte Kinder - Schlaue Köpfe
- Bewegte Schule - Bewegtes Lernen. Band 1: Bewegung bringt Leben in die Schule
- Bewegte Schule - Bewegtes Lernen. Band 2: Bewegung - ein Unterrichtsprinzip
- Bewegte Schule - Bewegtes Lernen. Band 3: Bewegung - ein Prinzip lebendigen Fachunterrichts
- Bewegtes Lernen. Lesen, Schreiben, Rechnen lernen mit dem ganzen Körper. "Die Chefstunde"
- Bewegungsfreudige Schule. Band 1: Grundlagen
- Die Kinder-Bewegungspyramide. (Poster und Informationen)
- Fit in der Schule
- Mit dem Zauberteppich unterwegs. Thema Entspannung (Buch inkl. Audio-CD)

3) Themenbereich Ernährung und Bewegung:

5040067 Integration der kombinierten Themen gesunde Ernährung und Bewegung in den Unterricht der Grundschule

Medienpaket, 2013

In den Büchern und Heften dieser Zusammenstellung wird das Thema Gesundheitsförderung als Kombination aus gesunder Ernährung und Bewegung behandelt. Der Einsatz dieser Materialien kann fächer-übergreifend erfolgen. Enthalten sind auch Informationen und Vorschläge zur Einbeziehung der Eltern.

- Fit und gesund durch Bewegung und richtige Ernährung
- Mit Verstand groß werden - richtig essen und bewegen! Fächerübergreifende Unterrichtsmappe
- "Wenn das Essen laufen lernt" Bewegungsspiele rund um die Ernährung
- SpotFit! Clever essen und bewegen – sowie der Einfluss von Werbung
- Schritt für Schritt mach ich mich fit – Stationen-lernen, Elterneinbeziehung und Zielvereinbarungen (Heft mit CD)

5040068 Informationen für Eltern und Interessierte zum Thema gesunde Ernährung und Bewegung

Medienpaket, 2013

Die Bücher und Hefte dieser Medienkiste wurden für Eltern von Grundschulkindern zusammengestellt und können beispielsweise im Rahmen von Elternabenden zur Ansicht angeboten werden. Neben Tipps zu gesunder Ernährung und Bewegung für Kinder und Jugendliche sind in dieser Medienkiste auch Bücher und Hefte zur Information bei Übergewicht enthalten.

- Tut Kindern gut. Ernährung, Bewegung und Entspannung
- optimiX. Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen
- Leichter, aktiver, gesünder. Tipps für Ernährung und Sport bei Babyspeck und mehr
- Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. So finden sie ein gutes Programm
- Bärenstarke Kinderkost (Buch mit Rezepten)
- Fit zu Hause. Der Fitnesscheck für die ganze Familie
- Mahlzeit, Kinder! Ernährungstipps und Rezepte für eilige Eltern
- Wie ihr Kind abnehmen kann. Eine Unterstützung für Eltern und Kinder
- Esspediton Küche (Kochheft)

5040074 Praxiskiste: Spiele und Anregungen rund um gesunde Ernährung und Bewegung

Medienpaket, 2010

In dieser Kiste gibt es rund um die Gesundheit viel zu entdecken: Spiele, Hörspiele, Kochrezepte, Malvorlagen und zahlreiche Ideen für Bewegungsspiele.

In dieser bunten Mischung ist sicher für jeden was dabei. Ob für Projekte, für den Unterricht oder als Pausenthema: das macht Lust auf mehr.

- Richtig essen mit Kasimir (**Kartenspiel**): Mit dem lustig bebilderten Kartenspiel lernen Kinder, welche Lebensmittel sie täglich essen sollen.
- Abenteuer mit Kasimir 5: Bei den alten Rittern (**Hörspielkassette**)
- Abenteuer mit Kasimir 6: Die kunterbunten 6 (**Hörspielkassette**): Spannende Abenteuer rund ums Essen, Ideen für lustige Bewegungsspiele.
- Esspedition Küche (**Kochanleitungen**): Wer in der Küche "fit" ist, hat eine Menge Spaß und kann seine Essgewohnheiten gesundheitsbewusst steuern.
- Die aid-Ernährungspyramide (**Wandsystem mit Fotokarten**): Ein leicht verständliches und einfach umsetzbares Modell, mit dem jeder sein Essverhalten überprüfen und verbessern kann.
- Spiele rund um die aid-Ernährungspyramide: In sieben Spielen lüften Kinder das Geheimnis der aid-Ernährungspyramide und lernen, worauf es beim Essen und Trinken ankommt.
- So macht Essen Spaß. **Mal,- Spiel- und Bastelheft**
- **Ampel-Memory** (Spiel)
- Besser-Esser (**Ernährungs- und Bewegungsspiel**): Die außerirdische Familie Quackelpü lernt auf der Erde schnell, was und wie viel sie am Tag essen sollten, und dass Bewegung wichtig ist.
- **Rätsel und Malvorlagen** rund um Nahrungsmittel
- Der Getränke-Orden (Umsetzungsbegleitung)
- **5-Minuten-Pausenspaß** (Musik-CD, Begleitheft): Bewegungspausen als Minimalreiz für die vom Sitzen ermüdete Muskulatur.
- PaPiPu-**Spielekartei**. Abwechslungsreiche "bewegende" Spiele, die leicht in den Schul-/OGS-Alltag eingebaut werden können.
- Entspannung: Igelbälle nutzen (Anleitung, Geschichten und 5 Igelbälle
- 2 Springseile

CD-ROM

1) Themenbereich Ernährung:

6641671 Küchegeheimnissen auf der Spur - Experimente für die Schule

CD-ROM, 2008

Wieso fließen beim Zwiebelschneiden Tränen? Weshalb schwimmen Klöße oben, wenn sie gar sind? Warum "verschwindet" Zucker in Wasser? Der Umgang mit Lebensmitteln birgt jede Menge Geheimnisse! Mit den Unterrichtsbausteinen "Küchegeheimnissen auf der Spur" können Schülerinnen und Schüler der 1. bis 6. Klasse fast 50 solcher Rätsel eigenständig erforschen und die naturwissenschaftlichen Zusammenhänge dahinter verstehen.

Fachinformationen bieten den Lehrkräften Hinweise zum Einsatz des Versuches, eine Erklärung des Phänomens und didaktische Anregungen zur Einbindung in den Unterricht. Die neun Bausteine der CD-ROM eignen sich für den Unterricht in der Grundschule und in den Klassen 5 bis 6, aber auch für Arbeitsgemeinschaften, als Nachmittagsangebot an Ganztagschulen und für Vertretungsstunden.

DVD-ROM

1) Themenbereich Bewegung:

6740020 Sportunterricht sicher und attraktiv organisieren

DVD-ROM, 2009

Die DVD beschäftigt sich mit Fragen von Sicherheit und Organisation im Schulsport. Über die Präsentation von authentischen Unterrichtssituationen wird verdeutlicht, dass Unfallverhütung und Sicherheitserziehung unverzichtbare Bestandteile eines guten Sportunterrichts sind, dass aber auch langfristig Fähigkeiten im Sinne der Sicherheitsförderung angebahnt werden müssen, die in einem präventiven Sinn unfallvermeidend wirken. Durch die Darstellung der unmittelbaren Verbindung von organisatorischen Aspekten und Sicherheit werden Anregungen für die Bewältigung organisatorischer Probleme gegeben.

Online-Medium

Hinweis zur Nutzung der Online-Medien:

Alle Online-Medien können Sie sich auf der Homepage des Medienzentrums Gütersloh herunterladen. Die hierfür nötigen Zugangsdaten erhalten Sie im Medienzentrum.

Weitere Informationen unter **www.medienzentrum-gt.de** unter dem Titel „EDMOND“ (Elektronische Distribution von Medien on Demand)

1) Themenbereich Ernährung:

4983283 Abenteuer Ernährung. Ein Tag im Leben eines Schulkindes

Online-Film, 30 Min., 2010

Zu einem guten Frühstück gehören Kohlehydrate, Eiweiß, Fett sowie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Sie sind die Bausteine der Nahrung, die der Körper braucht und das holt er sich, wenn die Nahrung den Weg durch den Körper nimmt.

Da ein Fünftel der Körperenergie allein das Gehirn verbraucht, braucht dieses vor allem Zucker, Glukose. Aber Zucker ist nicht gleich Zucker. Es macht für das Gehirn schon einen Unterschied, ob wir Obst oder Süßigkeiten essen.

In jedem Nahrungsmittel steckt Energie, die in Kalorien gemessen werden kann. Einen Großteil der Energie, die wir über die Nahrung aufnehmen, braucht der Körper, um überhaupt zu funktionieren und zu wachsen. Doch wer mehr Kalorien zu sich nimmt, als der Körper braucht, nimmt zu.

5551292 Gesunde Ernährung - Bleib gesund und fit!

Online-Medienpaket, 21 Min., 2008

Wir brauchen nicht nur Nährstoffe, sondern auch Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Ballaststoffe und Wasser. Doch wozu braucht der Körper die verschiedenen Nahrungsmittel aus den sieben Gruppen des Ernährungskreises? Stimmt es, dass man durch richtiges Timing der Mahlzeiten dafür sorgen kann, dass man sich zu jeder Tageszeit fit und in Hochform hält? Welchen Weg nimmt die Nahrung durch den Körper?

Fazit der Antworten: Eine regelmäßige und abwechslungsreiche Ernährung ist entscheidend für das eigene Wohlbefinden, die Leistungskraft und die Gesundheit.

Der Film ist in folgende Sequenzen gegliedert, die einzeln abrufbar sind:

1. Unser Körper braucht Nährstoffe (4:56 Min.)
 - Eiweiß, Fett & Kohlenhydrate (2:44 Min.)
 - Vitamine Ballaststoffe Wasser (1:26 Min.)
 - Zusatzstoffe (0:40 Min.)

2. Unsere Mahlzeiten (3:31 Min.)
 - Müsli und Vollkornbrot (2:29 Min.)
 - Die Leistungskurve (0:57 Min.)
3. Kauen und Verdauen (3:59 Min.)
 - Kauen (1:10 Min.)
 - Verdauung im Dün- und Dickdarm (1:25 Min.)
 - Ernährung und Bewegung (1:18 Min.)
4. Salz, Fett und Zucker (0:50 Min.)
 - Salz (2:33 Min.)
 - Der Fettversuch (6:09 Min.)
 - Der Würfelzuckervergleich (2:40 Min.)

5501651 Ernährung und Körperbild

Online-Film, 31 Min., 2012

Mara und Jonah gönnen sich gerne zwischendurch einen Burger und Pommes. Jonah hat eigentlich immer Hunger. Sein Mittagessen verschlingt er vor dem Computer, am Nachmittag nascht er und morgens steht er zu spät auf, um in Ruhe zu frühstücken.

Mit Tim, dem Koch, gehen die beiden einkaufen. Sie wollen einen Burger zubereiten und Tim erklärt ihnen, worauf es bei der Lebensmittelauswahl ankommt.

Beim Treffen mit einer Ernährungsberaterin entdecken die zwei die Ernährungspyramide und erfahren, von welchen Lebensmitteln sie reichlich und von welchen sie nur sparsam essen sollten.

Der Film ist in folgende Sequenzen gegliedert, die einzeln abrufbar sind:

1. Essgewohnheiten (3:10 Min.)
2. Nährstoffe (4:00 Min.)
3. In der Markthalle (3:00 Min.)
4. Ernährungspyramide (2:30 Min.)
5. Fett und Zucker in Lebensmitteln (4:00 Min.)

"BIN ICH SCHÖN?" (11:00 Min.)

Sina darf an einem professionellen Fotoshooting als Model teilnehmen. Per Mausclick werden ihre Fotos im Anschluss verändert - plötzlich sind Sinas vermeintlich dicke Beine ein ganzes Stück dünner und länger. Ist das jetzt also schöner?

Dieses Medium ist auch als DVD unter der Signatur-Nr. 4602837 erhältlich.

4981538 Eine pfundige Geschichte

Online-Film, 14 Min., 2005

Korbinian beschloss mit elf Jahren, nicht mehr dick sein zu wollen. Seitdem setzt er alles daran, sein Gewicht zu halten. Damit hat er gute Chancen, dem Schicksal seiner Leidensgenossen zu entgehen, die an Zahl und an Übergewicht immer mehr zunehmen.

Denn die kindliche Fettsucht ist bei uns zu einer Volkskrankheit geworden, deren Ursachen vielfältig und deren Folgekosten immens sind. Korbinians Geschichte zeigt beispielhaft auf, dass "Dicksein" kein Schicksal, sondern die Folge eines allzu üppigen Nahrungsangebots ist, dessen "Dickmacher-Wert" vor allem Kinder kaum abschätzen können. Es sei denn, sie beschließen wie Korbinian, ihr ganzes Leben zu verändern.

4984220 Was wo wie wächst: Was wird aus Kartoffeln?

Online-Film, 15 Min., 2012

Kartoffeln lassen sich in zahllosen Variationen zubereiten. Als Pellkartoffeln, Bratkartoffeln, Reibekuchen, Kartoffelpüree, Pommes frites oder Chips. Aus Kartoffeln wird auch Stärkemehl gewonnen, das in der Lebensmittel- oder Papierindustrie Verwendung findet oder bei der Produktion von biologisch abbaubarem Kunststoff eingesetzt wird. Wie erhält man den Rohstoff für all diese vielen Kartoffelprodukte?

Auf einem Acker wird die Arbeit des Bauern und das Wachstum der Kartoffelpflanzen vom Setzen bis zur Ernte verfolgt.

4983532 Was wird aus Weizen?

Online-Film, 15 Min., 2011

Aus den winzigen Getreidekörnern, die der Bauer mit der Sämaschine in den Boden bringt, wird mit Hilfe von Wasser und Sonne im Laufe weniger Monate erntereifes Getreide. In der Mühle durchlaufen die Körner einen aufwändigen Reinigungs- und Mahlprozess. Das fertige Mehl steckt in Nudeln, Pizza oder Keksen. Sogar in Brühwürfeln und Shampoos finden sich Weizenprodukte. Auch in der Eier- und Milchproduktion spielt Weizen eine Rolle.

4980108 Wie funktioniert das? Süße Überraschung - Wo wächst die Schokolade?

Online-Film, 12 Min., 1996

Im Schokoladenmuseum Köln lässt sich vom Kakaobaum bis zur fertigen Schokolade der Werdegang verfolgen: Eine einzelne Frucht hat 30 bis 50 Kakaobohnen. Sie müssen geschält und geröstet werden. Beim anschließenden Mahlen entstehen drei Teile: ein "gepresster Kuchen" sowie eine helle und eine dunkle Kakaoflüssigkeit.

Aus dem "Kuchen" wird Kakaopulver hergestellt. Die helle und die dunkle Kakao Masse werden mit Zucker, Vanille, Milch oder Sahnepulver versetzt. Erst das nochmalige Beifügen von Kakaobutter und schließlich von Lecithin verleiht der nun warmen braunen Flüssigkeit den unverkennbaren Geschmack.

5501590 Checker Can - Der Bauernhof-Check

Online-Medienpaket, 25 Min., 2012

Can ist im Melkstand des Bauernhofs. Der Sohn des Bauern erklärt ihm, wie man früher gemolken hat, warum heute mit einer Melkmaschine vieles einfacher geht und wie viel Milch eine Kuh gibt. Dann fahren die beiden Traktor. Dabei erfährt Can, warum der Bauer Traktoren und andere Maschinen braucht und was man damit alles machen kann. Da gern ausprobieren möchte, ob Schweine wirklich alles fressen, startet er einen Test.

Zu guter Letzt geht er in den Hühnerstall und stellt dem Bauern eine Menge Fragen. Z.B. ob Hühner fliegen können, warum manche weiße und manche gelbe Füße haben, wie viele Hennen zu einem Hahn gehören etc. Die Bäuerin zeigt ihm, was die Schrift auf dem Ei bedeutet.

1. Warum gibt die Kuh Milch? (5:50 Min.)
2. Wozu braucht man einen Traktor? (1:40 Min.)
3. Was fressen Schweine? (1:50 Min.)
4. Was bedeutet die Schrift auf dem Ei? (5:20 Min.)

2) Themenbereich Bewegung:

5595004 Unterrichtsmodule Grundschulsport - Erziehungsziel: Sicht(weisen)

Online-Medium, 2004

Wie baut Erziehung zum und durch Sport Empathie auf, wie entwickelt und fördert sie Eigenwahrnehmung?

Das eigene Tun im Bewegungsbereich wird durch unterschiedliche Situationen und auf unterschiedlichen Ebenen reflektiert; die sprachliche Bedeutung von Rück-Sicht, An-Sicht, Um-Sicht, Vor-Sicht, Über-Sicht, Voraus-Sicht, Zuer-Sicht, Aus-Sicht und anderen "Sicht-Weisen" wird unter dem Blickwinkel pädagogischen Handelns neu definiert.

Die einzelnen Module:

- Aus-Sicht schafft Über-Sicht (1:51 Min.)
- Vertrauen schafft Zuer-Sicht (1:15 Min.)
- Voraus-Sicht schafft Sicherheit (3:09 Min.)
- Ritualisierung schafft Zuer-Sicht und Über-Sicht (2:35 Min.)
- Rück(en)-Sicht bedingt Vor-Sicht (4:08 Min.)
- Innensicht schafft Innen-Sicht (2:16 Min.)
- Spielerisches Aufräumen (1:12 Min.)
- Reflexionen zum Erziehungsziel: Sicht(weisen) (6:02 Min.)

5595003 Sport in der Grundschule: Variantenreiches Üben im Grundschulsport

Online-Medienpaket, 2003

Mit diesem Beitrag wird eine medienpädagogische Unterrichtsdokumentation für die Grundschulen zur Verfügung gestellt. Lehrerinnen und Lehrer im Fach Sport haben durch diese Dokumentation die Möglichkeit, das variantenreiche Üben motorischer und kinästhetischer Fertigkeiten und Fähigkeiten in einer 3. Klasse der Grundschule zu erfahren.

Erwähnenswert ist noch an dieser Stelle, dass der ausführende Lehrer diese Übungen mit seinen Sportgruppen fortlaufend geübt hat. Der besondere Schwerpunkt dieser Unterrichtsreihe ist, den motorischen und kinästhetischen Fortschritt in der Entwicklung der Schülerinnen und Schüler zu beobachten.

555549 Aus der Praxis für die Praxis: Spielideen für den Breitensport

Online-Medienpaket, 100 Min., 2006

Präsentiert werden über 80 verschiedene Spiele aus den Bereichen Lauf- und Fangspiele, Kommunikationsspiele, Wahrnehmungsspiele, Geschicklichkeitsspiele, Spiele mit großen und kleinen Geräten, Spiele mit Alltagsmaterialien, Spiele mit dem Ball.

555550 Aus der Praxis für die Praxis: Abenteuer- und Erlebnissport

Online-Medienpaket, 95 Min., 2006

Übungen, Spiele, Aktionen und Gerätearrangements rund um den Erlebnissport - aufgeteilt in folgende Themenbereiche:

1. Kennenlernen und sich vertraut machen
2. sich selbst, die anderen und die Umwelt wahrnehmen
3. sich auseinandersetzen und verständigen
4. Abenteuerliches meistern

555551 Aus der Praxis für die Praxis: Bewegungsideen für viele

Online-Medienpaket, 145 Min., 2006

Ideen, Übungen, Spiele und Aktionen zum Thema Bewegung in den Sportarten Judo, Leichtathletik, Turnen und Schwimmen.

555552 Aus der Praxis für die Praxis: Bewegen & bewegt sein

Online-Medienpaket, 90 Min., 2006

Menschen werden im und durch den Sport bewegt, weil sie Lebenserfahrungen machen, die sie für das eigene Leben reflektieren können. Denn Themen wie "Vertrauen schaffen, Integriert sein, Gemeinschaft fördern, Respektvoll sein, Siegen wollen, Gewinnen und Verlieren können, Fair handeln, die Schöpfung wahren" sind nicht nur Themen im Sport. Anhand praktischer Übungen und Spiele wie Winterpentathlon, Piratenspiel, Flaschenspiel, Dribbelfänger, Wettstreit der Obstverkäufer etc. wird gezeigt, wie diese Themen erschlossen werden können.

555553 Aus der Praxis für die Praxis: Spiele spielen

Online-Medienpaket, 220 Min., 2008

Neue Spielideen vom "Schnick, schnack, schnuck" bis zum "Pipe-Juggling", vom "Ei-Ball" bis zum "Pyramideneinsturz", von einem etwas anderem Schulsportfest, dem "100 Fragenspiel" bis hin zu Filmbeispielen aus der Spieledatenbank.

Ihre Ansprechpartnerin in der Koordinationsstelle Ernährung und Bewegung
in der OGS im Primärbereich:

Sabine Baum
Kreis Gütersloh - Abt. Gesundheit
Sitz: BIGS - Bürgerinformation Gesundheit und
Selbsthilfekontaktstelle im Kreis Gütersloh
Blessenstätte 1
33330 Gütersloh
Tel.: 05241 - 82 35 86
E-Mail: S.Baum@gt-net.de

Wichtiger Hinweis:

Die Zuordnung der Materialien in den Medienpaketen sowie die übergeordneten Themenbezeichnungen sind als Orientierungshilfe zu verstehen
Selbstverständlich lassen sich alle Medien gut in andere Situationen übertragen, wie z.B. für die Unterrichtsgestaltung, die Projektarbeit, die pädagogische Arbeit in der OGS oder für Veranstaltungen und Informationen für Eltern.

Einen laufend aktualisierten Katalog aller
Medien des Medienzentrums finden Sie unter:

www.medienzentrum-gt.de

→ online-Medienkatalog

Dort können Sie die verfügbaren Medien
auch online bestellen bzw. reservieren lassen,
so dass sie für Ihren Unterricht rechtzeitig
bereit stehen.

Medien bestellen können Sie aber auch weiterhin
unter:

E: medienverleih@gt-net.de

T: 05241 - 85 1407

F: 05241 - 85 1451

Natürlich können Sie die Medien auch im
Medienzentrum sichten oder sich mit Fragen
zum Medieneinsatz an uns wenden.

Herausgeber: Kreis Gütersloh
Abteilung Schule,
Bildungsberatung und Sport
Kreismedienzentrum
in Kooperation mit der
Abteilung Gesundheit

Sitz: Herzebrocker Straße 140
Gütersloh

Öffnungszeiten: montags, dienstags
und donnerstags
9:00 bis 12:00 Uhr und
13:00 bis 16:00 Uhr
mittwochs 9:00 bis 12:00 Uhr
freitags geschlossen

Stand: November 2013