Zeitschrift: Die neue Schulpraxis
Band: 79 (2009)
Heft: 2

Heft

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

die neue schulpraxis
Februar 2009 Heft 2

Menschenrechte in der Schule: Wichtig oder nichtig?

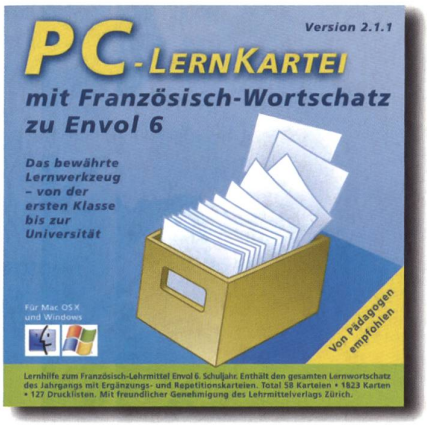
UNTERRICHTSFRAGEN
- Geschlechterbalance in der Schule: Buben- und mädchengerecht

SCHULE GESTALTEN
- Sind Menschen- und Kinderrechte für Schweizer Schulen relevant?

UNTERRICHTSVORSCHLAG
- Wie gehüpft, so gesprungen
- Begabtenförderung 2
- Kann mann gute Noten essen?

SCHNIPSELSEITEN
- Schnee – juhe, juhe!

In der
Pädagogische Hochschule Zürich
Informationszentrum
CH–8090 Zürich



Schwierigkeiten in Französisch?

Haben Sie Schüler/innen mit Schwierigkeiten in der französischen Sprache?

Die **PC-LernKartei** ist eine tausendfach bewährte Lernhilfe, die Lernende motiviert, dranzubleiben und ihnen Erfolgserlebnisse vermittelt. Wenige Minuten pro Tag genügen bei regelmässigem Training. Denn: Ein gesicherter Wortschatz ist die Grundlage für erfolgreiches Sprachenlernen.

Unser Tipp: Empfehlen Sie gezielt die PC-LernKartei, wenn es darum geht, Motivation und Lernleistung einzelner Ihrer Schülerinnen und Schüler zu verbessern.

PC-LernKartei mit Französisch-Wortschatz zu Envol 6: Enthält den gesamten Lernwortschatz des Jahrgangs • Total 58 Karteien mit 1823 Karten • Unterteilt nach Unités und Lernzielen für portioniertes und gezieltes Lernen • Mit Ergänzungs- und Repetitionskarteien für die Oberstufe • Alle Kartei-Inhalte liegen auch als kopierbereite Drucklisten vor (127).

www.pc-lernkartei.ch oder
schulverlag blmv AG, Güterstr. 13, 3008 Bern
Tel. 031 380 52 80, www.schulverlag.ch

schulverlag

ZIELFÜHREND.CH
Organisations- & Teamentwicklung, Coaching

Manuela Gomringer · Bahnhofstrasse 34 · 8180 Bülach ·
Tel. 079 417 02 97 · mg@zielführend.ch · **www.zielführend.ch**

(Gruppen)-Coaching für SchulleiterInnen und Lehrkräfte

- Professionalität und Weiterentwicklung im Mittelpunkt
- Führungs- & Kommunikations-Kompetenz erhöhen
- Burn-Out vermeiden und Ressourcen optimal nutzen

Jede Blutspende hilft

Erlebnispädagogik & Umweltbildung

Tel. 031 305 11 68
www.drudel11.ch
DRUDEL 11
Erlebnispädagogik & Umweltbildung

curzútt

www.curzutt.ch
ostello.curzutt@bluewin.ch
Tel. 091 835 57 24

NEUE UNTERKUNFT

Übernachtung	SFr.	12.-
Frühstück		8.-
Mahl		10.-

(Schulen und Lehrlinge)

BESTELLEN SIE UNSERE DIDAKTISCHE ARBEITSBLÄTTER !

wo spass und lernen auf einander treffen

Anerkennung Schweiz Pur 2005

Goldwaschen

Der spannende Tagesausflug ins luzernische Napfgebiet zum Gold Suchen und Gold Finden. Lernen Sie, wo die besten Stellen im Bach sind und finden Sie mit Pfanne und Waschrinne Ihr eigenes Gold.

Infos: **www.goldsuchen.ch**

Stefan Grossenbacher | Ridlistr. 30 | 6375 Beckenried
Tel. 041 622 13 90 | info@goldsuchen.ch

Andi Zollinger
a.zollinger@schulpraxis.ch

1985 verkündete der bedeutende Pädagoge Hermann Giesecke das Ende der Erziehung. Er behauptete, dass die Kindererziehung – bis dahin von Eltern und Lehrpersonen wahrgenommen – in Zukunft überwiegend von Massenmedien und Gleichaltrigen gesteuert würde. Seine pointierte These machte Furore, es wurde debattiert und gestritten.

Gieseckes Prognose war falsch. Wie belege ich das? Vor kurzem stieg ich ins dunkle Archiv der «neuen schulpraxis». Ich besorgte mir die Hefte von 1959.

Mich interessierte, welche Erziehungsfragen vor einem halben Jahrhundert in der Schule diskutiert wurden.

Und siehe da, ich wurde fündig. In der Rubrik «Erfahrungsaustausch» konnten Lehrpersonen über ihre Leiden und Freuden berichten. Zum Beispiel: Wie halte ich Jugendliche vom Rauchen fern? Kampf der Vergesslichkeit! Trickkiste, um schwatzenden Kindern zu begegnen. Schulehalten unter erschwerten Umständen (kurz vor den Ferien, in der Fasnachtswoche). Wie beruhige ich die Klasse nach der grossen Pause? Und, und, und.

Anscheinend sind konkrete Fragen der Erziehung über 50 Jahre hinweg ähnlich geblieben, auch wenn die Antworten heute zuweilen anders ausfallen.

Schon Sokrates (470–399 v. Chr.) soll gesagt haben: «Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität und schwatzt, wo sie arbeiten soll. Die jungen Leute widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft und tyrannisieren ihre Lehrer.»

Erziehung ist also ein pädagogischer Dauerbrenner, und das Ende der Erziehung ist noch lange nicht in Sicht. Zum Glück. So bleibt die persönliche Begegnung zwischen Erwachsenen und Kindern bestehen, und die Schüler/innen bilden weiterhin den lebendigen Mittelpunkt unserer Arbeit.

P.S.: Giesecke ist ein pädagogisches Schwergewicht. Deshalb ist sein Buch auch heute noch inspirierend und lehrreich: Hermann Giesecke. Das Ende der Erziehung. Frankfurt 1985: Klett-Cotta.

Titelbild
2009 ist das Jahr der Menschenrechtsbildung. Das Thema ist deshalb auch für Schweizer Schulen wichtig. Das Titelbild und die Abbildungen im entsprechenden Artikel stellte uns das Zentrum für Menschenrechtsbildung der PHZ Luzern zur Verfügung. Herzlichen Dank! (az)

UNTERRICHTSFRAGEN
Geschlechterbalance in der Schule: Buben- und mädchengerecht 4
Kinder verstehen
Ron Halbright / Lu Decurtins

SCHULE GESTALTEN
Sind Menschen- und Kinderrechte für Schweizer Schulen relevant? 8
2009 – das Jahr der Menschenrechtsbildung
Peter G. Kirchschläger
Aktuell

U UNTERRICHTSVORSCHLAG
Drei-Sterne-Geschichten 12
Beitrag über Bären zum Bereich Satzbauübung im 2./3. Schuljahr
Gini Brupbacher

U/M UNTERRICHTSVORSCHLAG
Wie gehüpft, so gesprungen 16
Ein kontextoptimiertes Spiel zur komplexen Syntax (2.– 4. Schuljahr)
Madlen Ingber-Guler

U/M/O UNTERRICHTSVORSCHLAG
Begabtenförderung 2 23
Individualisierungsmaterialien
Silvia Huber

SCHULFERNSEHEN
«SF Wissen mySchool» 32
Aktuelle Sendungen

O UNTERRICHTSVORSCHLAG
Gehen ungesunde Ernährung und Konzentrationsmängel in der Schule Hand in Hand? – oder: Kann man gute Noten essen? 39
Carina Seraphin

SCHULE + COMPUTER
Ein Fotoalbum oder eine Fotogeschichte mit PowerPoint erstellen 50
Schule und Computer Spezial
Claudia Balocco

U/M/O SCHNIPSELSEITEN
Schnee – juhe, juhe! 58
Ursula Koller

Museen 11
Freie Unterkünfte 54–57
Impressum und Ausblick 63

Kinder verstehen

Geschlechterbalance in der Schule: Buben- und mädchengerecht!

Wir leben in einer Zeit, in der Männlichkeitsvorstellungen in der Schweiz hinterfragt, verändert und ausgedehnt werden. Die Kommunikationsgesellschaft verlangt kundenorientierte und teamfähige Berufsmänner. Es werden Pflegefachmänner und Netzwerker gesucht, nicht Holzfäller und Jäger. Die Schweiz braucht heute andere Männlichkeiten und somit eine andere Jungenerziehung. Auch in der Schule! (az)

Ron Halbright und Lu Decurtins

Von verschiedenster Seite wird der Volksschule vorgeworfen, dass sie verweiblicht sei und deswegen den Buben nicht gerecht würde. Kritiker wollen weniger Wert auf die «weibliche» Kooperation und Teamarbeit legen und die feminine Mehrheit am Gymnasium abbauen, indem die «männlichen» Fächer aufgewertet werden.

Verweiblichte Schule?

Jungs brauchen jedoch keine «männliche» Schule, sondern vielmehr eine geschlechterbalancierte Schule, eine Schule, in der alle eine ihnen entsprechende lebenstüchtige und lebensfreudige geschlechtliche Identität entfalten können, ohne sich herkömmlichen Rollenbildern anpassen zu müssen. Ein geschlechterbalanciertes Kollegium ist eine wichtige Voraussetzung dafür.

Wörtlich genommen stimmt es, dass die Primarschule verweiblicht ist. Männer sind bei der Erziehung unserer Kinder weitgehend abwesend. Das bedeutet, dass sich die Jungs ihre Männerbilder nicht durch eine Auseinandersetzung mit Männern im Alltag suchen können, sondern in der klischeehaften Welt der Werbung, Filme oder Games.

Eine Aufwertung der sozialen Berufe rund um kleine Kinder würde mithelfen, ein Gendergleichgewicht an Schulen, Krippen und Horten herzustellen. So wären Kinder in ihren entwicklungsbedingt wichtigsten Lernjahren auch vermehrt mit Männern zusammen, was vermutlich einen Abbau der Vorurteile gegen solche Berufsmänner zur Folge hätte.

Kooperation oder Konkurrenz?

Kooperatives Lernen wird in der heutigen Schule aktiv gefordert. Damit ist die Schule auf der Höhe der Zeit: Gesellschaftliche Entwicklungen laufen stark in diese Richtung. Folgerichtig gehören Gruppenarbeiten und soziales Lernen zum Alltag. Auf allen Stufen werden zunehmend Klassenratsstunden durchgeführt, wo Schüler/innen ihre Konflikte im Kreis der Klassengemeinschaft diskutieren und Lösungen suchen. Junge Mediator/innen (zum Beispiel so genannte Peacemakers) schlichten Streitereien auf dem Pausenplatz und entwickeln dabei ihre kommunikativen Fertigkeiten. Dadurch werden Jungs nicht, wie oft behauptet, benachteiligt, sondern bewusst, authentisch und positiv angesprochen – anstatt erst nach vollbrachter Tat mittels Sanktionen! Insbesondere sprachlich schwächere Jungs werden auf diese Weise gefördert und auf die Anforderungen der Kommunikationsgesellschaft vorbereitet.

Wo es Prüfungen, Noten und Selektion gibt, ist Konkurrenz ein wichtiger Teil des Schulalltags. Konkurrenz kann motivieren – doch erfreut Wettbewerb nicht alle Jungs. Wettbewerb beglückt hauptsächlich die Gewinner/innen, die sich dadurch ins Rampenlicht stellen können. Chronische Verlierer/innen profitieren erfahrungsgemäss kaum davon. So braucht es für jedes Kind eigene und erreichbare Ziele, an denen es sich messen und Erfolge erzielen kann. Moderne Schulen erarbeiten zusätzlich zu individuellen Zielvereinbarungen auch gemeinschaftliche Ziele, beispielsweise in den Bereichen Lesen, Bewegung oder bei der Tabakprävention. So wird nebst der individuellen Leistung auch Koope-

Fotos: Herbert Uhlmann

Männlichkeit im Wandel

Schulische Bubenarbeit widerspiegelt grössere gesellschaftliche Veränderungen im Bereich «Mann-Sein». Schwierige Männerthemen wie Zwang zum «Heldentum», Umgang mit Homosexualität und Gefühlsferne sowie Militär als Männlichkeitsmythos werden international neu betrachtet. Einige symbolische Beispiele:

- Der Umgang mit Trauer war für Männer eingeschränkt. Prominente Gegenbeispiele wie Alex Frei, Held der Schweizer Nationalmannschaft, der nach seiner Verletzung am ersten Match der Euro 2008 öffentlich weinte, erweitern das Rollenspektrum.
- Homophobie war ein zentraler Aspekt der gängigen Männlichkeitsvorstellungen. Die gleichgeschlechtliche Partnerschaft wurde 2006 von einer grossen Mehrheit der Schweizer Stimmbevölkerung angenommen. So werden Bilder der Männlichkeit vielfältiger.
- Früher war die Armee für viele der Schmied der Männlichkeit. Dienstverweigerer erhalten aber seit Ende der 90er Jahre anstatt einer Gefängnisstrafe die Möglichkeit, durch eine Gewissensprüfung Zulassung zum Zivildienst zu bekommen. Kürzlich wurde diese Prüfung ersatzlos fallengelassen: So verliert die Rekrutenschule immer mehr ihre Definitionsmacht bezüglich Männlichkeit.

Als Frauen anfingen, sich von gängigen Definitionen von Weiblichkeit zu emanzipieren, wurde die Schule ein wichtiger Schauplatz gesellschaftlicher Umstellungen. Entsprechend werden heute Fragen zur Jungenerziehung in der Öffentlichkeit diskutiert.

ration und Rücksichtnahme gefördert. Eine balancierte Schule gestaltet den Wettbewerb so, dass alle Kinder Stärken zeigen können, und begleitet die Schulkinder bei Niederlagen und Scheitern.

Mädchenfächer, Jungenfächer?

Sprachliche Fächer werden in der Schule aufgewertet, auch bei der Selektion. Gleichzeitig verlieren Sport, musische Fächer und Werken an Bedeutung. Die künstlichen Barrieren zum Schulerfolg für Mädchen wurden endlich abgebaut. Die Frauenbewegung hat eine Generation ehrgeiziger Schülerinnen hervorgebracht, deren Fleiss und Leistung manche Jungs nicht gewachsen sind. Im Sinne der Geschlechterbalance muss dem Misserfolg der Jungs entgegengewirkt werden. Das bedeutet jedoch nicht, dass das Pendel auf Kosten der Mädchen wieder zurückschlagen soll, sondern vielmehr, dass die Jungs in den traditionell weiblichen Domänen gefördert werden.

Zudem ist ein gesundes Zusammenspiel zwischen kognitiven und bewegungsintensiven Fächern für den Lernerfolg von Jungs (und Mädchen) angebracht – so können Jungs, die nicht mehr ruhig dem Unterricht zu folgen vermögen, positiv als Memo genutzt werden: «Jetzt ist wohl etwas Bewegung für alle gut!» Ein weiteres Demotivieren der Jungen in sprachlichen Fächern durch Abwertung derselben wirkt kontraproduktiv.

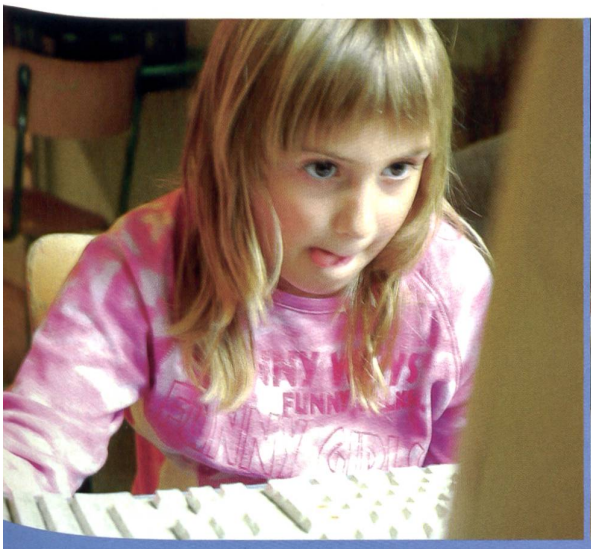
Geschlechtergetrennte Einheiten sollen auch der Geschlechterzuordnung der Fächer entgegenwirken. Fächer haben kein Geschlecht: Das Spektrum der Leistungen unter Jungen in einem Fach ist viel breiter als der Unterschied zwischen den durchschnittlichen Leistungen der Geschlechter. Dass manche Schüler beispielsweise Lesen als «Meitlizeug» abwerten, hat mit fehlenden männlichen Lesevorbildern, den für Buben uninteressanten Lesemedien, der mangelnden Übung und unbehandelten Leseschwierigkeiten zu tun. Die Schule belohnt Fleiss und bestraft Desinteresse und Übermut. Die hohe männliche Durchfallquote bei der gymnasialen Probezeit kann durchaus mit den bei Jungen verbreiteten Computerspielen, Lesefaulheit und ihrer Selbstüberschätzung zusammenhängen. Eine balancierte Schule muss Wege finden, dass die Schule für Jungs interessant wird, um dadurch ihre Leistungen zu steigern.

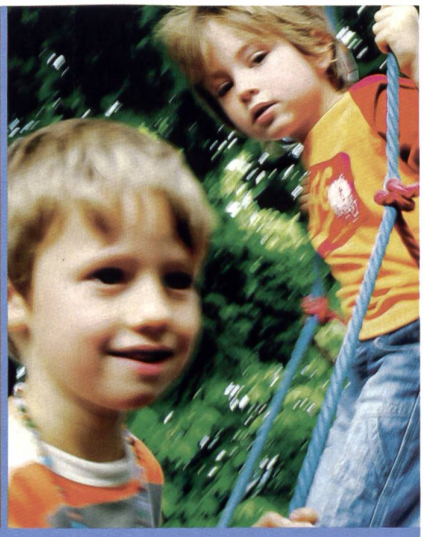
Gehören Raufereien in die Schule?

Jungs leben ihre Körperlichkeit oft anders als Mädchen aus: direkter, roher. Jungen haben einen starken Bewegungsdrang – und werden deswegen bestraft oder medikamentös beruhigt.

Verletzende, unbeherrschte Körperlichkeit hat in der Schule wie im Erwachsenenleben wenig Platz und führt zu Disziplinkonflikten. Fast alle Kinder lernen, sich im Klassenzimmer zu beherrschen und sich zu konzentrieren. Insbesondere für Kinder mit Aufmerksamkeitsschwierigkeiten (wie ADHS), was weit häufiger bei Jungen vorkommt, braucht es geeignete Strategien und Strukturen sowie einen geeigneten didaktischen Aufbau des Unterrichts. Sowohl die (hyper)aktiven als auch die gehemmten Schulkinder profitieren von einer bewegten Schule – während des Unterrichts wie auch auf dem Pausenplatz. Untersagte Körperlichkeit manifestiert sich trotzdem auf unglückliche Art: als Schlägerei, Stichelei, Clown spielen oder beim so genannten «Mosten». Eine ausgepolsterte Liegeecke bietet einen sicheren Rahmen für Raufereien, andere brauchen Matten in der Turnhalle mit Schiedsrichtern und klaren Regeln oder ein ausgepolstertes «Kampf- und Gumpzimmer». Auch eine Rückenmassage oder Vertrauensübung kann das Bedürfnis nach körperlicher Nähe erfüllen.

Beziehungsarbeit, angemessene Ernährung, das Setzen klarer Grenzen bei destruktivem Verhalten und reduzierte





Fotos: Herbert Uhlmann

Klassengrössen helfen auf nachhaltige Weise, den schulischen Energiehaushalt jungen- und mädchengerecht zu regeln.

Bewegung – im sichern Rahmen – gehört zum balancierten Schulalltag, zum Wohle aller. Eine balancierte Schule nutzt Raufereien als positives Lernfeld, bietet jedoch zusätzlich auch andere Möglichkeiten für Stressabbau und Entspannung an.

Brauchen Buben strenge Führung?

Auffälligkeit ist nicht pauschal ein Zeichen fehlender Autorität und Grenzen. Klassen lassen sich mit strenger Autorität oder eher mit einer kooperativen beziehungsorientierten Haltung führen. Jeder Stil entspricht eher den Bedürfnissen eines Teils der Klasse. Jede Lehrperson hat eigene Stärken, Schwächen und eine Persönlichkeit, die den Kindern spürbar werden muss.

Jungs brauchen nicht pauschal eine strengere Führung. Doch entspricht es dem von manchen Jungs angestrebten Männlichkeitsbild, Grenzen auszutesten und keine Halbheiten zu dulden. Wie im Sport erwarten sie klare Regeln und Konsequenzen – und einen Schiedsrichter, um Überschreitungen zu ahnden. Diese Jungs sprechen oft schneller auf eine klare Führung an. Wichtig jedoch ist, Selbstverantwortung anzustreben («innerer Schiedsrichter»). Eine authentische beziehungsorientierte Führung mit Zuneigung und Wertschätzung sowie vereinbarten Spielregeln und Verantwortlichkeiten gehört zur geschlechterbalancierten Schule.

Die Vision einer geschlechterbalancierten Schule

Klassenführung ist schwieriger geworden. Immer jüngere Kinder werden von Gewalt, Sexualität und Konsum verherrlichenden Medien und Computerspielen überfordert. Sonderklassen werden durch integrative Modelle ersetzt. Elterliche Autorität ist geschwächt. Schulen brauchen keine nostalgische Rückkehr in Zeiten der Ruten oder des Struwwelpeters, sondern vielmehr vielfältige, geeignete Strategien und Ressourcen, um unruhige Klassen zu führen, ohne Störenfriede zu stigmatisieren. Problembuben haben in der Regel typische Bubenprobleme – einseitige Vorbilder, Bewegungsdrang, Ablehnung des Weiblichen –, die durch eine Reflexion der Männlichkeitsvorstellungen angegangen werden können. Überforderte, auffällige Kinder können aufgefangen werden durch Beziehungsarbeit, Team-Teaching oder durch die Zusammenarbeit mit schulischen Diensten (Heilpädagogik, Schulsozialarbeit usw.). Eine balancierte Schule bietet nebst klarer Haltung und Struktur auch genügend Ressourcen, um auf Hilfeschreie zu reagieren und Grenzgänger aufzufangen.

Die Schule ist einer der wichtigsten Orte des gesellschaftlichen Wandels in einer Zeit geschlechtsbezogener Umstellungen. Wenn Lehrpersonen ihre Rolle in der Begleitung heranwachsender Mädchen und Jungen bewusst als Chance wahrnehmen, werden sie die eigene lebenstüchtige und lebensfreudige Weiblichkeit bzw. Männlichkeit entwickeln können.

Eine geschlechterbalancierte Schule erkennt die Vielfalt der sich verändernden Geschlechterbilder und entwickelt dementsprechende Angebote. Gleichzeitig respektiert sie die individuellen Bedürfnisse der Schulkinder. Sie hilft Mädchen sowie Jungen, Rollenbilder bewusst zu machen und sie zu durchbrechen, wo sie die Entwicklung des Kindes negativ beeinflussen.

Zum Schluss einige hilfreiche Tipps und Anregungen, um die Ziele einer geschlechterbalancierten Schule besser verwirklichen zu können:

- Die Zusammensetzung des Kollegiums ist geschlechtersymmetrisch. Die Funktionen und Aufgaben sind auf beide Geschlechter verteilt. Damit werden Geschlechterzuordnungen und eine Wertung von Aufgaben (Handarbeitslehrerin, Hauswart) vermieden. Die geschlechtsbezogene Vorbildrolle der Lehrerin oder des Lehrers wird reflektiert eingesetzt.
- Auf Klassenebene werden Funktionen und Aufgaben wenn möglich geschlechtersymmetrisch bzw. abwechselnd auf Schüler und Schülerinnen verteilt. So erleben alle eine Rollenvielfalt im Sinne von Chancengleichheit, nicht aber als dogmatische Rigidität, die zu Trotzreaktionen führen kann.
- Um geschlechtertypische Schwächen und Stärken zu reflektieren und zu bearbeiten, wird geschlechtergetrennter Unterricht in einzelnen Fächern phasenweise angeboten.
- Räumliche Gegebenheiten werden unter dem Geschlechtergesichtspunkt geplant bzw. überarbeitet. So bieten Klassenzimmer, Schulhaus oder Pausenplatz sowohl für Mädchen wie auch für Jungs gleichermassen (geschützten) Raum, in dem sie sich wohl fühlen und zurückziehen bzw. austoben können.
- Körperliche Nähe wird thematisiert und – sofern pädagogisch sinnvoll – zugelassen. Dabei sollen sowohl freundschaftlicher, fürsorglicher Kontakt ermöglicht werden wie auch Raufereien mit Regeln und den nötigen Schutzvorkehrungen und Vereinbarungen.
- Leistungsorientierter Einzelwettbewerb hat auch den Umgang mit Niederlagen, individuellen Stärken und Schwächen zum Inhalt. Dazu werden Schwerpunkte auf kollektive Leistungsanreize gelegt, um Teamgeist und Sozialverhalten zu fördern.
- Das Geschlechterverhältnis in der Klasse ist ein zentraler Punkt, der immer wieder angesprochen wird. Daraus entstehen soziale Vereinbarungen über den Umgang unter Jungen und Mädchen zu Themen wie Berührung, Sprache, Redezeit, Themenauswahl und vieles mehr.

NWSB – Netzwerk Schulische Bubenarbeit: Die Autoren, Ron Halbright und Lu Decurtins, sind Vorstandsmitglieder und Mitgründer des Netzwerks Schulische Bubenarbeit (www.nwsb.ch). NWSB bietet eine Reihe von Weiterbildungen für Lehrpersonen sowie diverse Schulprojekte an, um die geschlechtsbezogene Arbeit mit Jungen in der Schule voranzutreiben.

Die Sonderausstellung:

«Licht.Kunst.Werke»

Hier erhellt sich Schülern aller Altersklassen das Phänomen Licht in den Glanz- und Schattenseiten.
Rund 30 interaktive oder erstaunenswerte Skulpturen fangen das flüchtige Wesen mit Edelgasen, Plasma, Neon und anderem ein und machen es plastisch erfahrbar. Was wir täglich einfach ein- und ausknipsen, zeigt sich in leuchtenden Kunstwerken als Wunder der Natur.
Bis 12. Juli 2009.

Aufgepasst: Schnupperbesuch für Lehrkräfte an jedem ersten Mittwoch im Monat ab 12 Uhr; mit Einführungsvortrag und Gespräch von 16 bis 17 Uhr.
Mit Schulbescheinigung gratis.

www.technorama.ch

Dienstag bis Sonntag von 10 bis 17 Uhr, an Feiertagen montags geöffnet. SBB Oberwinterthur (S12 oder S29) oder HB Winterthur und Bus 5 oder A1 Ausfahrt Oberwinterthur. Technoramastrasse 1, 8404 Winterthur. Mit Shop und Selbstbedienungsrestaurant. Auskunft unter Tel. +41 (0)52 244 08 44.

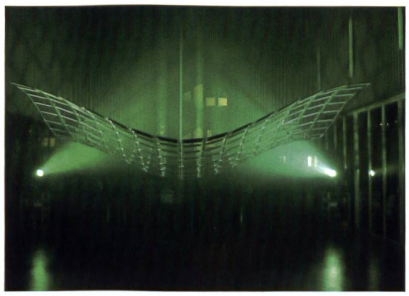
THE SWISS TECHNORAMA SCIENCE CENTER

UNSERE INSERENTEN BERICHTEN

Die «magische Welle» im Technorama

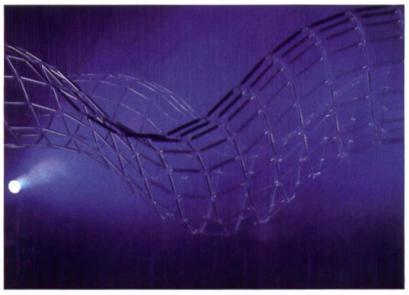
Der kalifornische Künstler Reuben Margolin hat mit dem Swiss Science Center eines der komplexesten kinetischen Kunstwerke der Welt geschaffen. Am 27. November setzen sich die 50'000 Einzelteile der faszinierenden Mechanik in Bewegung und erwecken die «Magic Wave» zu Leben.
Reuben Margolin, Künstler aus Kalifornien und spezialisiert auf mechanische Wellenskulpturen, hat mit der «Magic Wave» sein bisher grösstes und komplexestes Werk realisiert. Durch einen genialen Antriebsmechanismus wird ein im Raum schwebendes Netz aus 450 Aluminiumrohren in einen bewegten Wellenteppich verwandelt. Die 256 Knotenpunkte des Netzes sind an fast unsichtbaren Drähten aufgehängt, die von der Mechanik des Antriebs auf und ab bewegt werden. Wie ein riesiger mechanischer Marionettenspieler schwebt der Antrieb über der Welle, die mit der Präzision und Eleganz ihrer Bewegung den Betrachter in ihren Bann schlägt.

Als Exponat im Science Center spricht dieses Kunstwerk nicht nur die Sinne an, sondern erlaubt auch Einsichten in die Natur von Wellen. Der fünf mal fünf Meter grosse Wellenteppich veranschaulicht auf beeindruckende Weise drei Charakteristika einer Wellenbewegung: Wellenlänge, Wellenhöhe und Frequenz. Und zeigt darüber hinaus auch noch eindrücklich, was passiert, wenn sich mehrere Wellen überlagern. Die fast geräuschlose Bewegung der Aluminiumrohre fasziniert mit ihrer verblüffend natürlich wirkenden Wellensimulation. Nicht nur die Welle verzaubert den Betrachter, auch ihr Antrieb ist ein mechanisches Kunstwerk. Vier Kreisbewegungen werden über ein System beweglicher Stangen, Drähte und Umlenkrollen in sinusförmige Wellenbewegungen umgesetzt. Durch Veränderungen der Drehgeschwindigkeit der vier Antriebsmotoren und die Verschiebung des Drehpunktes werden die Schwingungsweite, die Frequenz und die Wellenlänge der Magic Wave beeinflusst.



Die vier Wellenbewegungen überlagern sich dabei und so lassen sich nahezu unendlich viele verschiedene Wellenmuster erzeugen. Grosse gleichmässige Wellen verwandeln sich in ein Oberflächenmuster, das an ein aufgewühltes Meer erinnert. Jeder der vier Antriebe ist mit einer unterschiedlichen Farbe markiert. Die von ihnen in Bewegung gesetzten Stangen sind in der gleichen Farbe lackiert und helfen dem Betrachter, ihr Zusammenspiel zu verfolgen. Die Realisation einer solch komplexen Mechanik, die sowohl den didaktischen Ansprüchen als auch den Anforderungen eines Dauereinsatzes im Science Center gerecht wird, wurde erst mit Hilfe der erfahrenen Exponatebauer des Technorama möglich. Ein kinetisches Kunstwerk der Superlative – die Magic Wave in Zahlen:
über 50000 Einzelteile, über 3'000 Seilrollen, 450 Aluminiumrohre, 4,5 Kilometer Draht 1,8 km Alu-Profile, 2,5 t Gesamtgewicht

Telefon +41 (0)52 244 08 44
info@technorama.ch
www.technorama.ch
Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag, 10 – 17 Uhr; an allgemeinen Feiertagen auch montags geöffnet.



2009 – das Jahr der Menschenrechtsbildung

Sind Menschen- und Kinderrechte für Schweizer Schulen relevant?

Kinder haben Rechte, unter anderem das Recht auf Bildung. Das Thema ist für die Schule aktuell, ruft doch das Weltprogramm der UNO das Jahr 2009 zum Jahr der Menschenrechtsbildung aus. Allerdings ist unser Land in diesem Bereich nicht nur eine Musterschülerin: Nelly Schenker – um bloss ein Beispiel zu nennen – wurde zwar in der Schweiz geboren, hat aber in ihrer Kindheit nie schreiben gelernt. Wie ist das möglich? Wie kann dieser Missstand vermieden werden? (az)

Peter G. Kirchschläger

Egal, ob ich in Wil, Genf, Samedan, Locarno oder Zürich eine Schule besuche, immer treffe ich auf Kinder, die von Erwachsenen unterrichtet werden und deshalb ein Stück weit von ihnen abhängig sind. Die Kinder gehen zur Schule, denn in der schweizerischen Bundesverfassung ist ein Recht auf Bildung verankert.

Schüler/innen und Lehrpersonen sind in ihrem Alltag mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert: Mit der heterogenen Zusammensetzung der Klasse, mit Gewalt oder mit der Frage, wie viele Kinder bei der Festsetzung von Regeln des Schullebens mitbestimmen dürfen. All diese Beispiele gehören zu Bereichen des menschlichen Lebens, die von den Menschenrechten geschützt werden.

Dieser Artikel wird nach einer schulspezifischen Einführung in die Menschen- und Kinderrechte auf einige Realitäten in Schweizer Schulen hinweisen, die direkt mit den Menschenrechten zu tun haben. Schliesslich wird auf die Idee der Menschenrechtsbildung, auf ihre Methoden und Instrumente eingegangen.

Menschenrechte und Kinderrechte – eine schulbezogene Einführung

Menschenrechte schützen die Freiheit und Würde aller Menschen und sichern ein friedliches Zusammenleben unter ihnen. Sie garantieren die Freiheit des Individuums gegenüber dem Staat (negative Freiheitsrechte), die Beteiligung an politischen Prozessen und Entscheidungen (positive Teilnahmerechte) und stellen gleiche und angemessene Lebensbedingungen sicher (soziale Teilhaberechte). Dabei wird nicht nur auf der moralischen Ebene diskutiert, Menschenrechte sind auch rechtlich verbindlich, da die Allgemeine Menschenrechtserklärung von 1948 in verschiedene internationale Verträge[1] und in nationale Verfassungen eingeflossen ist und so konkretisiert wurde. Daher sind sie als Rechtsansprüche jedes einzelnen Menschen einklagbar.

Im Zuge der Konkretisierung der Menschenrechtsidee wurden besondere Bedürfnisse von Menschen berücksichtigt, z.B. von Kindern, von Frauen oder von Menschen mit Behinderungen. Die Weltgemeinschaft erkannte, dass u.a. diese Gruppen besonderen Schutz und spezielle Unterstützung brauchen, damit ihre Rechte wirklich garantiert sind. Kinderrechte werden durch die Tatsache gerechtfertigt, dass Kinder besonders verletzlich sind und daher ihre Würde und Integrität besonderen Schutz verlangt. Kindern besondere Rechte zuzusprechen, bedeutet zugleich, sie zu stärken und ihren Status als autonome Menschen und Rechtssubjekte anzuerkennen. Dieser Punkt bildet auch das Kernprinzip der Kinderrechte, das in Artikel 3 der UNO-Kinderrechtskonvention festgehalten ist, nämlich dass «bei allen Massnahmen, die Kinder betreffen, das Wohl des Kindes vorrangig zu berücksichtigen ist». Menschen- und Kinderrechte bilden also ein entscheidendes Fundament für die Schulpraxis, da

- es erstens in der Schule um das Wohl der Kinder und Jugendlichen geht,
- zweitens das Recht auf Bildung in den Menschen- und Kinderrechten formuliert ist
- und drittens Kinder und Jugendliche nur dann Träger von Menschen- und Kinderrechten sind, wenn sie um ihre Rechte und korrespondierenden Pflichten wissen.

Dieses Rechtsbewusstsein zu vermitteln, gehört zu den Aufgaben des Schulunterrichts.

Menschenrechte und Kinderrechte in der Schule

Kinder und Jugendliche gehen zur Schule, weil sie Träger des Rechts auf Bildung sind.[2] Dabei handelt es sich um keine Selbstverständlichkeit, weder auf internationaler noch auf nationaler Ebene, wie das folgende Beispiel zeigt: Nelly Schenker kam 1941 in der Schweiz zur Welt und musste sich als Erwachsene anhand der Hausaufgaben ihrer Töchter selber das Schreiben beibringen, da ihr zuvor der Zugang zur Bildung weitgehend versagt blieb.[3] Der Teufelskreis von Armut und Bildungsdefiziten packte bei ihr kräftig zu (siehe Kasten: Hunger auf Wissen). Auch heu-

■ Kinderarbeit: Auch heute noch weit verbreitet.

Hunger auf Wissen: Auf den ersten Blick haben Armut und Bildung nicht viel miteinander zu tun, denn das Recht auf Bildung ist ja in der Bundesverfassung verankert: «Der Anspruch auf ausreichenden und unentgeltlichen Unterricht ist gewährleistet.» Auf den zweiten Blick sieht manches düsterer aus, wie Nelly Schenker aus eigener Erfahrung zu berichten weiss: 1941 in der Schweiz geboren, wurde sie mit sieben Jahren von ihrer Mutter getrennt und von einem Heim ins andere (ab)geschoben. Das hatte unter anderem zur Folge, dass sie sich erst als Erwachsene anhand der Hausaufgaben ihrer Töchter das Schreiben beibrachte. In einem eindrücklichen Bericht zeigt sie mit vielen Beispielen auf, wie finanzielle Not auch Bildungsnot bedeutet, wie Armut auch gesellschaftlichen Ausschluss nach sich zieht: Finanziell Benachteiligte können sich kaum Kultur- oder Weiterbildungsangebote leisten; ein Zeitungsabonnement liegt nicht drin, der Zugang zum Internet ist zu teuer, denn Provider und Computer übersteigen das Budget bei weitem. In einer Gesellschaft, die lebenslanges Lernen fordert, haben Arme keine Chance: Hungrig nach Wissen, fehlt das Geld, um sich Bildung zu leisten. Ohne ausreichende Bildung werden die Betroffenen vom gesellschaftlichen Umfeld isoliert und verstricken sich daher noch stärker in den Griff der Armutsfalle. «Unsere Kinder sind nicht dumm», sagt Nelly Schenker, «sie sind genau so wie alle Kinder in ihrem Alter. Nur bekommen sie von uns weniger Wissen mit, weil wir es selber nicht besser wissen. (...) Und wir haben keine grössere Hoffnung, als dass sie es schaffen und eine bessere Zukunft haben werden als wir.» Nelly Schenker veröffentlichte zwei Bücher. (Quelle: vgl. Endnote 3)

te beeinflussen die finanziellen Möglichkeiten die Bildungschancen von Kindern und Jugendlichen weltweit und hierzulande. Kinderarbeit, Armut oder Migration rauben vielen Kindern die Chance, in den Genuss von Bildung zu kommen. Dem wirkt das Recht auf Bildung entgegen. Dieses Recht regelt den Zugang zur Bildung, die Art der Bildung und die Verantwortung für die Bildung. Bildungsbehörden stellen zu Beginn des 21. Jahrhunderts fest: «Gestiegen sind insbesondere die Ansprüche an die Integrationsleistung der Lehrpersonen, dies im Bereich des Unterrichts von Kindern mit Lernstörungen oder von Kindern mit besonderer Begabung sowie bei der Betreuung von Kindern mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund und unterschiedlicher Muttersprache.»[4] Damit Schülerinnen und Schüler in der Schule die gleichen Möglichkeiten vorfinden und keine Diskriminierung aufgrund von Hautfarbe, Geschlecht, Sprache, Religion, Herkunft, Vermögen oder Behinderung erfahren, stehen sie als Träger von Menschenrechten unter dem Schutz des *Rechts auf Gleichbehandlung und dem Schutz vor Diskriminierung*[5].

Schülerinnen und Schüler lernen in der Schule gegenseitigen Respekt und die Kraft des Arguments als bessere Alternative zur Kraft der Faust kennen. Sie lernen, sich selbst zu bestimmen[6] und gemeinsam den öffentlichen Raum, in dem sie sich bewegen, mitzugestalten. Sie lernen, die anderen als gleichberechtigte Gesprächsteilnehmende zu achten. Erste wichtige Erfahrungen mit demokratischen Prozessen ermutigen sie dazu. Im Unterschied zur politischen Bildung gehen die Menschenrechte über das nationale Recht hinaus und lehren Kinder und Jugendliche, globale Bürgerinnen und Bürger (global citizen) zu sein.[7] Lokale, nationale und globale Menschenrechts- und Kinderrechtsverletzungen rütteln die Schülerinnen und Schüler auf. Sie nehmen wahr, dass sie selbst als Konsumentinnen und Konsumenten, als Junior-Aktivistinnen und -Aktivisten die Welt verändern können. Je früher Kindern Partizipation zugetraut wird, je offener die Schulkultur für Mitbestimmung seitens der Schülerinnen und Schüler ist, desto weniger werden sie Drohungen und andere Formen gewalttätiger Kommunikation nutzen, um sich selbst auszudrücken. Aktuelle Entwicklungen in den Schulen, wie z.B. die Neigung zu Gewalt unter Schülerinnen und Schülern bzw. gegen Lehrpersonen[8], machen die Beschäftigung mit den Menschen- und Kinderrechten als gesellschaftliches Fundament noch vordringlicher.

Diese Beispiele zeigen exemplarisch, wie eng die Menschen- und Kinderrechte mit unserem Alltag, in diesem Fall dem Schulalltag, verbunden sind. Menschen sind aber nur Träger von Rechten, wenn sie um ihre Rechte wissen. Damit Kinder und Jugendliche ihre Rechte kennen lernen und ausüben können, ist Menschenrechtsbildung als Querschnittfach auf allen Schulstufen von entscheidender Bedeutung.

Links mit Unterrichtsmaterialien: Materialien für den Unterricht über das Recht auf Bildung und über das Recht auf Gleichbehandlung: www.menschenrechtsbildung.ch ➜ Angebote / Publikationen ➜ zu den Unterrichtsmaterialien

Was bedeutet Menschenrechtsbildung genau?

Wie oben eingeführt, ist das Recht auf Bildung ein Kinderrecht. Zugleich bildet Bildung aber auch eine unabdingbare Voraussetzung für die Ausübung anderer Kinderrechte. Daher wird im Recht auf Bildung auch die Art der Bildung thematisiert, die u.a. auch Menschenrechtsbildung berücksichtigen muss. Menschenrechtsbildung bedeutet «Lernen *über, durch* und *für* die Menschenrechte»[9]. Etwas *über* Men-

6. Internationales Menschenrechtsforum Luzern (IHRF) «Menschenrechte und Religionen» (5./6. Mai 2009): Schützen die Menschenrechte Religionen oder schränken sie deren Freiheit ein? Fördern religiöse Gemeinschaften die Menschenrechte? Finden Religionen in den Menschenrechten einen gemeinsamen Nenner oder einen Streitpunkt? Wie sieht ein menschenrechtskonformer Umgang mit Religionen in Schulen aus? Prominente Expertinnen und Experten aus dem In- und Ausland werden nach Luzern kommen, um diese und ähnliche Fragen öffentlich zur Diskussion zu stellen. Unter anderen haben bereits Peter Brabeck-Letmathe, Verwaltungsratspräsident Nestlé SA, Prof. Dr. Walter Kälin, UNO-Sonderbeauftragter für intern Vertriebene, Bischof Erwin Kräutler, Xingu (Brasilien), und Christine Maier, Schweizer Fernsehen SF, definitiv ihre aktive Teilnahme bestätigt. Im Rahmen des IHRF finden jährlich auch für zukünftige und aktive Lehrpersonen Spezialworkshops zur Menschenrechtsbildung statt, welche die Möglichkeit bieten, in kleinen Arbeitsgruppen Instrumente, Unterrichtsmaterialien und Methoden der Menschenrechtsbildung für verschiedene Fächer kennen zu lernen.

schenrechte zu lernen, bedeutet, dass zum einen Wissen über die Menschenrechte, über ihre (ideen-)geschichtliche Herkunft und Begründung sowie über die Mechanismen ihrer Durchsetzung vermittelt wird. Zum anderen lehrt sie Fähigkeiten zur Umsetzung der Menschenrechte im Alltag. Lernen *durch* Menschenrechte drückt aus, dass Werte, Haltungen und Verhalten entwickelt bzw. verstärkt werden, welche auf den Menschenrechten basieren. Lernen *für* Menschenrechte bedeutet, dass die Wahrnehmung von eigenen Handlungsmöglichkeiten und die Bereitschaft gefördert werden, sich für die Menschenrechte konkret und aktiv einzusetzen.

Menschenrechtsbildung in der Schule verfolgt beispielsweise folgende Ziele:

- Die Schülerinnen und Schüler nehmen die Heterogenität ihrer Klassen und Schulen als Chance wahr.
- Sie werden dazu ermutigt, ihren Horizont vom Lokalen und Nationalen über das Internationale bis hin zum Globalen zu erweitern. Im Zuge dieser Bewegungen werden sie mit dem menschenrechtlichen Fundament des positiven Umgangs mit Heterogenität in Berührung kommen.
- Besonders die Erweiterung des Horizontes und die Beschäftigung mit dem Pluralismus unserer Gesellschaft zeigen den Kindern, dass es keineswegs selbstverständlich ist, dass jeder Mensch Träger von Menschenrechten ist.
- Gleichzeitig führt eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Menschenrechten zum Verständnis, warum jeder Mensch einen Anspruch auf Menschenrechte hat und wieso kein Mensch seine Menschenwürde je verlieren kann und darf.
- Schliesslich verstehen die Schülerinnen und Schüler die fundamentale Bedeutung der Menschenrechte für ein friedliches Zusammenleben in der Gesellschaft. Sie merken, dass Menschenrechte keine Utopie, sondern eine Realität sind, die Menschen erst einfordern können, wenn sie um ihre Rechte wissen. Sie erfahren diesen Aspekt an sich selbst, wenn ihnen z.B. Mitbestimmung in der Schule zugetraut wird. Kennen Menschen ihre Rechte, wissen sie auch, dass sie diese eigene menschliche Identität mit anderen Menschen teilen, d.h. dass sie auch die Rechte des Gegenübers respektieren müssen. Diese Anerkennung der Rechte der anderen beinhaltet Pflichten, die mit ihren eigenen Rechten korrespondieren.

Die demografische Entwicklung unserer Gesellschaft, die Migrationsprognosen und die Gesamtperspektive der Bevölkerungsentwicklung auf der Welt lassen erkennen, dass die Heterogenität in der Schweizer Gesellschaft zunehmen wird. Das bedeutet, dass sich die Frage nach dem Verständnis und der Anwendung von Menschenrechten voraussichtlich zu einem Schlüsselbereich der Gesellschaft des 21. Jahrhunderts entwickeln wird. Der Umgang damit ist ein Kriterium für die humane Qualität und für die Lebensmöglichkeiten der nächsten Generationen.

Neben diesen inhaltlichen Gründen erhält die Menschenrechtsbildung auch durch den Umstand besondere Aktualität, dass 2009 das «Jahr der Menschenrechtsbildung» im Zuge des von der UNO 2005 lancierten Weltprogramms für Menschenrechtsbildung ist. Dieses basiert auf den Ergebnissen der UNO-Dekade für Menschenrechtsbildung (1995–2004) und versucht, ein gemeinsames Verständnis über fundamentale Prinzipien und Methoden der Menschenrechtsbildung zu verbreiten. Das heisst, einen konkreten Rahmen für die Umsetzung zu bieten und Partnerschaften und Zusammenarbeit auf allen Ebenen zu stärken.

Während die Menschenrechte einen Pfeiler der schweizerischen Aussenpolitik bilden, ist unser Land im Bereich der Menschenrechtsbildung keine Musterschülerin. Das Menschenrechtsbewusstsein ist hierzulande sehr tief.[10] Ebenso ist die Bereitschaft zur Selbstkritik eher schwach angesichts der Tatsache, dass auch Menschen in der Schweiz Opfer von Gewalt, Armut, Rassismus und Diskriminierung werden oder dass Kinder noch ungenügend als Rechtssubjekte wahrgenommen und an Entscheidungen beteiligt werden, die sie betreffen. Gerade bei Letzterem kann Menschenrechtsbildung einen zukunftsweisenden Beitrag leisten, indem sie Menschen ihre Rechte aufzeigt und sie darin bestärkt, diese mit Kraft und Selbstvertrauen für sich und solidarisch für andere wahrzunehmen («empowerment»). Nur so besteht die Möglichkeit, dass sich Menschen gegen Verletzungen ihrer eigenen Rechte und gegen die Missachtung von Rechten anderer Menschen wehren können.

Peter G. Kirchschläger ist Co-Leiter des Zentrums für Menschenrechtsbildung (ZMRB) der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz Luzern (PHZ Luzern).

Menschenrechtsbildung an der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz Luzern: An der PHZ Luzern widmet sich das Zentrum für Menschenrechtsbildung (ZMRB) diesem Thema in der Aus- und Weiterbildung von Lehrpersonen. Das ZMRB führt Ausbildungsmodule und Weiterbildungsangebote durch. Zudem bietet es Kurse zu den Menschenrechtsbildungs-Instrumenten des Europarates «Kompass» für die Sekundarstufe und «Compasito» für die Primarstufe an. Das ZMRB forscht im Bereich der Menschenrechtsbildung und entwickelt Unterrichtsmaterialien. Jährlich wird das Internationale Menschenrechtsforum durchgeführt. Schulen und Lehrpersonen berät das ZMRB in Fragen der Menschenrechtsbildung und empfiehlt entsprechende Unterrichtsmaterialien, Methoden und Instrumente.
www.menschenrechtsbildung.ch

1 Zum Beispiel die UNO-Pakte I und II von 1966 oder die UNO-Kinderrechtskonvention von 1989
2 Art. 28 der UNO-Kinderrechtskonvention von 1989
3 Vgl. N. Schenker, Menschenrechte, Armut und Bildung, in: P. G. Kirchschläger/T. Kirchschläger et al. (Hg.), Menschenrechte und Bildung, Internationales Menschenrechtsforum Luzern (IHRF) Band III, Bern 2006, 61–65.
4 Bericht und Kommentar: Konkordat über die Pädagogische Hochschule Zentralschweiz vom 15.12.2000
5 Art. 2 der UNO-Kinderrechtskonvention
6 Vgl. das Kernprinzip «Wohl des Kindes» in Art. 3 der UNO-Kinderrechtskonvention
7 So Irene Khan, Generalsekretärin von Amnesty International, am 3. IHRF 2006, dokumentiert in: I. Khan, Education as a Foundation for Human Rights Practice, in: P. G. Kirchschläger/T. Kirchschläger et al. (Hg.), Menschenrechte und Bildung, Internationales Menschenrechtsforum Luzern (IHRF) Band III, Bern 2006, 35–41.
8 Bei dieser Feststellung geht es keineswegs darum, von Schülerinnen und Schülern ausgesprochene Drohungen gegenüber Lehrpersonen zu entschuldigen, sondern sie ansatzweise zu verstehen versuchen, um präventiv dagegen vorgehen zu können.
9 Vgl. C. Lohrenscheit, Das Recht auf Menschenrechtsbildung. Grundlagen und Ansätze einer Pädagogik der Menschenrechte, Frankfurt a. M. 2004, 279–283, Hervorhebungen im Text.
10 Vgl. z.B. eine Umfrage von Demoscope anlässlich des 2. Internationalen Menschenrechtsforums Luzern (IHRF) «Menschenrechte und Wirtschaft im Spannungsfeld zwischen State und Nonstate Actors», 2005.

Literatur

C. Bellamy, J. Zermatten, P.G. Kirchschläger, T. Kirchschläger: Realizing the Rights of the Child, SHB II, Rüffer & Rub Verlag, Zürich 2007.
Europarat, Deutsches Institut für Menschenrechte, Bundeszentrale für politische Bildung (Hg.): Kompass. Handbuch zur Menschenrechtsbildung für die schulische und ausserschulische Bildungsarbeit, Berlin 2005.
Europarat (Hg.): Compasito. Manual of human rights education for children, Budapest 2008. (Eine deutsche Fassung ist in Vorbereitung.)
P.G. Kirchschläger, T. Kirchschläger et al.: Menschenrechte und Bildung, IHRF Bd. III, Stämpfli Verlag, Bern 2006.
P.G. Kirchschläger, T. Kirchschläger et al.: Menschenrechte und Kinder, IHRF Bd. IV, Stämpfli Verlag, Bern 2007.

In welches Museum gehen wir?

Einträge durch: «die neue schulpraxis», St. Galler Tagblatt AG, Postfach 2362, 9001 St. Gallen
Telefon 071 272 72 15, Fax 071 272 75 29, schulpraxis@tagblattmedien.ch

Ort	Museum/Ausstellung	Art der Ausstellung	Datum	Öffnungszeiten
Aarau Schlossplatz 23 Tel. 062 836 05 17 museum@aarau.ch	**Stadtmuseum Aarau** Wohnmuseum mit Dauerausstellung www.museumaarau.ch	«Hin und weg», Ausstellungsreihe zu Heimat und Migration Teil 1: Amerika Teil 2: Heimat Museum Angebote für Schulklassen	24.10.2008 bis 24.10.2009	Mi–So 14–17 Uhr Führungen nach Vereinbarung Eintritt frei
Bern Hodlerstrasse 8–12 3000 Bern 7 Tel. 031 328 09 44 Fax 031 328 09 55	**Kunstmuseum** info@kunstmuseumbern.ch www.kunstmuseumbern.ch	**Ego Documents. Das Autobiografische in der Gegenwartskunst**	14.11.2008–15.2.2009	Di 10–21 Uhr Mi–So 10–17 Uhr Mo geschlossen
Böttstein AG Tel. 056 250 00 31 info@axporama.ch	**Axporama** Besucherzentrum der Axpo www.axporama.ch	**«Leben mit Energie»** Ausstellung zu Mensch, Erde, Klima und Strom auf zwei Etagen. Wissenschaftliche Experimente – anschaulich, spannend, erlebbar! Neu: Exponat Ersatz-Kernkraftwerk Beznau **Option: Führungen im Wasser- oder Kernkraftwerk Beznau**	ganzes Jahr	Mo–Fr 9–17 Uhr Sa/So 11–17 Uhr Führungen nach Vereinbarung Eintritt frei
Kyburg Tel. 052 232 46 64 www.schlosskyburg.ch	**Museum Schloss Kyburg**	Alltag und Herrschaft im **Mittelalter** und in der Landvogtzeit	Nov. bis 20. März 21. März bis Okt.	Sa, So 10.30 bis 16.30 Uhr Di bis So 10.30 bis 17.30 Uhr Gruppen jederzeit
Schwyz Bahnhofstrasse 20 Tel. 041 819 20 64	**Bundesbriefmuseum** Geschichte zwischen Mythos und Wahrheit www.bundesbrief.ch bundesbriefmuseum@sz.ch	**Bundesbrief 1291** und seine Biografie. Entstehung der frühen Eidgenossenschaft. PC-Station. Schuldokumentationen/Führungen auf Voranmeldung. Eintritt für Schulklassen gratis. Wiese/Halle für Picknick. Workshop Mittelalterliche Schreibwerkstatt. Workshop, Fahnen, Banner und Wappen.	ganzes Jahr	Di bis Fr 9–11.30 Uhr 13.30–17.00 Uhr Sa und So Mai bis Oktober 9–17 Uhr Nov. bis April 13.30–17.00 Uhr
St. Gallen Museumstrasse 32 9000 St. Gallen Tel. 071 242 06 71 Fax 071 242 06 72	**Kunstmuseum St. Gallen** www.kunstmuseumsg.ch	**11:1 = Elf Sammlungen für ein Museum.** Vom Impressionismus zur Gegenwart **Nedko Solakov.** Emotions	7.Februar bis 16. August 2009 28. Februar bis 10. Mai 2009	Di bis So 10–17 Uhr Mi bis 20 Uhr Kontakt für Führungen mit Schulklassen: Tel. 071 244 52 27 oder stefanie.kasper@kunstmuseumsg.ch
Pfahlbaumuseum Unteruhldingen (zwischen Überlingen und Meersburg) Tel. 0049 7556 8543 Fax 0049 7556 5886	**Freilichtmuseum für Jungsteinzeit und Bronzezeit** www.pfahlbauten.de mit Wettercam	In sechs 1:1 Pfahlbaudörfern wird der Alltag der Pfahlbauer anschaulich vermittelt. Spezielle Schwerpunktführungen für Schüler. Schülerprojekte im Frühjahr und Herbst auf Anfrage. Nachbildung eines Hauses aus Arbon CH.	April bis September Oktober November Winter:	täglich 9–19 Uhr täglich 9–17 Uhr Sa, So, feiertags 9–17 Uhr Mo–Fr 11 Uhr und 14.30 Uhr
Zürich Karl-Schmid-Strasse 4 Tel. 044 634 38 38	**Zoologisches Museum** der Universität Zürich www.zm.uzh.ch (unter «Service» und «Schulen»)	**Dauerausstellung** Über 1500 Tiere (Schweiz und Welt), Aktivitätstische, Tierstimmen, Eiszeitshow, Filme **Forschungswerkstatt** «Beobachten und Sammeln – Forschen wie Charles Darwin» für Schulklassen der Mittelstufe Vorbereitung: www.zm.uzh.ch	ganzes Jahr 10. März bis 16. August 2009	Di bis Fr 9–17 Uhr Sa/So 10–16 Uhr

Satzbauübung im 2./3. Schuljahr

Drei-Sterne-Geschichten

In je drei Sternen pro Aufgabe sind einzelne Wörter durcheinander abgedruckt. Die Schülerinnen und Schüler sollen diese Wörter zu einem Satz verbinden und in richtiger Folge in ihr Heft abschreiben. Welches der gross geschriebenen Wörter passt an den Anfang? Einige Sätze brauchen zudem am Schluss ein Fragezeichen. Die unten abgebildeten Lösungen ermöglichen gegenseitige Korrekturen in Partnergruppen. (min.)

Gini Brupbacher

Lösungen A1 bis A6

A1 Zaubern

Hast du auch schon einmal gezaubert?
Ja, ich zaubere jeden Tag ein bisschen.
Manchmal gelingt es mir sogar, Sterne aus dem Hut zu zaubern.

A2 Sternfangen

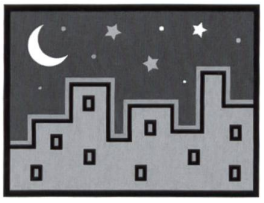
Gestern Abend wollte ich einen Stern einfangen.
Ich nahm mein Fischernetz und rannte los.
Der Stern flog aber so schnell, dass ich ihn bis heute nicht erwischt habe.

A3 Der Mann auf dem Stern

Ein Mann kletterte mit einer Leiter auf einen Stern.
Von seinem Stern aus guckte er ins Weltall.
Weit weg entdeckte er einen Stern mit einem langen Schweif.

A4 Schneestern

Drei Schneesterne trafen sich auf einer Wolke.
Zwei von ihnen machten sich sofort auf den Weg.
Worauf wartet wohl der dritte Schneestern?



A5 Sternenhimmel

Die Sterne treffen sich am Himmel über der Stadt.
Plötzlich taucht noch der Mond auf.
Was erzählen sie sich die ganze Nacht?

A6 Schneehütte

Es schneite die ganze Nacht.
Auf den Strassen mussten Pfadschlitten fahren.
Dafür konnten wir eine grosse Schneehütte bauen.

Drei-Sterne-Geschichten

Schreibe die Sätze in dein Heft.

A1

1

du schon auch gezaubert Hast einmal

2

ich Tag ein zaubere jeden bisschen Ja,

3

zaubern gelingt es mir Hut sogar, Sterne Manchmal aus dem zu

Drei-Sterne-Geschichten

Schreibe die Sätze in dein Heft.

A2

1

einen Gestern wollte Abend ich Stern einfangen

2

Fischernetz Ich nahm mein und rannte los

3

heute Stern Der habe flog aber so schnell, dass ihn bis ich nicht erwischt

© die neue schulpraxis

Drei-Sterne-Geschichten

Schreibe die Sätze in dein Heft. A3

1

Ein einer
auf kletterte mit
Mann Leiter einen
Stern

2

Stern seinem
aus guckte er
Von Weltall
ins

3

Weit Stern
entdeckte einen mit
einem langen weg
er Schweif

Drei-Sterne-Geschichten

Schreibe die Sätze in dein Heft. A4

1

trafen Drei
einer Schneesterne
sich Wolke auf

2

ihnen Zwei von
machten Weg
sofort sich auf
den

3

Worauf wartet
wohl der dritte
Schneestern

© die neue schulpraxis

Drei-Sterne-Geschichten

Schreibe die Sätze in dein Heft.

A5

1

über Sterne treffen
sich am Himmel
Die der Stadt

2

Mond auf
taucht noch der
Plötzlich

Nacht Was sich
sie die erzählen
ganze

3

Drei-Sterne-Geschichten

Schreibe die Sätze in dein Heft.

A6

1

die Es
schneite Nacht
ganze

2

Strassen
fahren mussten
Auf Pfadschlitten
den

eine
bauen Schneehütte
wir Dafür konnten
grosse

3

© die neue schulpraxis

Ein kontextoptimiertes[1] Spiel zur komplexen Syntax[2] (2.–4. Schuljahr)

Wie gehüpft, so gesprungen

Mit den angebotenen Spielen wird die Formulierung subordinierter Nebensätze geübt. Die Kinder erfassen die Bedeutung der verschiedenen Konjunktionen und lernen sie in den entsprechenden Zusammenhängen richtig anzuwenden. In der Folge werden auch mündliche und schriftliche Formulierungen mit Nebensätzen besser verstanden, was für ein gutes Zusammenleben und den weiteren Wissenszuwachs unabdingbar ist. Beobachtungen in der Klasse lassen vermuten, dass Nebensatzformulierungen geläufiger und alltäglicher werden und die Kinder im mündlichen Unterricht sowie auch beim schriftlichen Arbeiten öfters komplexere Satzstrukturen anwenden. (min.)

Madlen Ingber-Guler

Sprache und Kommunikation sind ganz entscheidende Faktoren für die Entwicklung und das menschliche Zusammenleben. Sprachliche Probleme oder Spracherwerbsstörungen haben gravierende Auswirkungen auf die persönliche Entwicklung und das schulische Lern- und Leistungsverhalten und können nie isoliert betrachtet und behandelt werden. Die Kommunikation und alle zwischenmenschlichen Kontakte sind erheblich erschwert, was die Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe innerhalb einer Gesellschaft schmälert. Dies alles kann die persönliche Befindlichkeit und Lebensqualität empfindlich beeinträchtigen.[3]

Bedeutung des Nebensatzerwerbs

Mit zunehmendem Alter nehmen die Kinder ihre Umgebung differenzierter wahr und erfassen örtliche, zeitliche oder kausale Zusammenhänge. Das Kind merkt, dass etwas passiert, «weil …», dass es beispielsweise mit dem Essen warten muss, weil die Suppe noch heiss ist. Es entdeckt ebenso konditionale Abhängigkeiten («Wenn der Boden warm ist, darf ich barfuss gehen.» «Wenn die Tasse vom Tisch fällt, geht sie kaputt» … usw.). Kinder erwerben Nebensätze unterschiedlich. Dennoch lässt sich eine Gruppe von Nebensatzkonstruktionen ausmachen, die in der Regel früh erworben werden. Dazu gehören

- Kausalsätze (eingeleitet durch WEIL, DA)
- Finalsätze (eingeleitet durch DAMIT, DASS)
- Konditionalsätze (eingeleitet durch WENN, z.T. auch durch FALLS)
- Indirekte Fragesätze (eingeleitet durch OB)
- Temporalsätze (eingeleitet durch WENN, BIS, ALS)
- Relativsätze (zunächst häufig eingeleitet durch w-Partikel oder d-Pronomen im Nominativ)

Im schweizerdeutschen Dialekt verwenden wir weniger oft und weniger verschiedene Nebensätze, als dies in der Standardsprache üblich und möglich ist. Im Alltag reihen wir häufig anstelle eines Nebensatzes einige Hauptsätze aneinander. Die gebräuchlichsten Dialektkonjunktionen sind ‹wo› (Relativ-/Temporalsatz), ‹wenn› und ‹bis› (Temporalsatz), ‹öb› (indirekter Fragesatz), ‹wil› (Kausalsatz), ‹wenn› (Konditionalsatz) und ‹dass› (Final-, Inhaltssatz).

Nebensätze gehören zu einem wichtigen Ausdrucksmittel, denn sie ermöglichen es, erkannte Zusammenhänge, Abhängigkeiten und Beziehungen verbal zu verstehen und auch sprachlich selbst auszudrücken und zu präzisieren. Kinder mit einer gewöhnlichen Sprachentwicklung verfügen bereits im Alter von dreieinhalb Jahren über diese anspruchsvollen sprachlichen Ausdrucksformen. Hierfür sind Fähigkeiten

[1] **Motsch, H. J., Berg, M.** (2005) Kontextoptimierung. München: Reinhard Ernst Verlag. ISBN: 3497017000. Mit der Kontextoptimierung hat Hans Joachim Motsch eine effektive Methode für die Therapie und den Unterricht mit Kindern mit einer Spracherwerbsstörung entwickelt. Die Methode orientiert sich am neusten Wissensstand der grammatischen Sprachentwicklung. Ausgehend vom individuellen Sprachentwicklungsstand der einzelnen Kinder werden spezifische Fördereinheiten angeboten. Zahlreiche empirische Untersuchungen zeigen, dass Kinder durch die Kontextoptimierung ihre Blockaden im Grammatikerwerb abbauen und in kurzer Zeit grammatische Fähigkeiten erwerben. Margit Berg hat im Buch «Kontextoptimierung» ein leicht verständliches Kapitel zur komplexen Syntax verfasst. Das gesamte Buch zeichnet sich aus durch seine Praxisnähe und die zahlreichen Vorschläge für die Therapie und den Unterricht – ein ideales Fachbuch für die Praxis.

[2] **Berg, M. (2007).** Kontextoptimierte Förderung des Nebensatzerwerbs bei spracherwerbsgestörten Kindern. Aachen: Shaker. Das Buch fusst auf der Dissertation von Margit Berg und bietet umfassende Ausführungen zum Erwerb grammatischer Fähigkeiten, zu grammatischen Spracherwerbsstörungen, zur Diagnostik, zu verschiedenen Therapieansätzen und deren Effektivität und zu den spezifisch kontextoptimierten Interventionen.

[3] **Keese, A. (2003).** Interaktionen mit Sprachbehinderten. Heidelberg: Winter.

[4] **Motsch, H. J., Berg, M.** (2005) Kontextoptimierung. München: Reinhard Ernst Verlag. ISBN: 3497017000.

Abb. 1: *Aufdecker:* Die Kinder entwickeln ein Gefühl und ein Wissen um die Bedeutung der verschiedenen Konjunktionen.

in drei unterschiedlichen Bereichen Voraussetzung (Berg, 2005, S. 151):

- Kognitive Ebene: Die Beziehungen und Zusammenhänge, die in Nebensätzen ausgedrückt werden, müssen kognitiv erfasst werden.
- Syntaktische Ebene: Die Kinder müssen entdecken, dass das konjugierte Verb im subordinierten Satz am Satzende steht.
- Lexikalische Ebene: Konjunktionen müssen nach und nach gelernt und in ihrer Bedeutung erfasst und präzisiert werden. Diese Entwicklung ist nach der Primarschulzeit noch keineswegs abgeschlossen.

Folgen, wenn komplexere Sprachstrukturen nicht ausreichend zur Verfügung stehen

Eingeschränkte Möglichkeiten bezüglich der Nebensatzkonstruktionen wirken sich in vielfältiger Weise erschwerend auf das schulische Lernen und den persönlichen Wissenszuwachs aus (vgl. «die neue schulpraxis», Heft 03/2008). Mit steigender Schulstufe werden die Texte in den Lehrmitteln anspruchsvoller und die Lerninhalte differenzierter. Wachsende kognitive, kommunikative, sprachliche und auch metalinguistische Fähigkeiten im Umgang mit Sprache werden vor allem in Regelklassen vorausgesetzt. Somit können sich bei Kindern mit sprachlichen Problemen trotz normaler kognitiver Fähigkeiten Lern- und Leistungsprobleme entwickeln.

Spracherwerbsstörungen stehen ebenso in Wechselwirkung mit anderen Bereichen der personalen und sozialen Entwicklung. Beispiel: «Bevor ihr in die Pause geht, räumt ihr euer Pult auf.» Kinder mit einer Spracherwerbsstörung sind möglicherweise längst zur Tür hinaus, noch bevor die Lehrperson merkt, dass das Pult nicht aufgeräumt ist. Dies geschieht nicht aus Ungehorsam, sondern weil das Kind die Anweisungen der Lehrperson in anderer Abfolge entschlüsselt hat. Gesagt wurde nämlich: in die Pause gehen – Pult aufräumen. Die Konjunktion «bevor» wird möglicherweise im Lautstrom kaum wahrgenommen, bestimmt aber in der Bedeutung nicht erfasst. Dazu gibt es unzählige Beispiele aus dem Alltag. Die Lehrperson weist die Klasse an: «Bevor wir auf den Pausenplatz gehen, ziehen wir die Schuhe an.» Vor dem Schulhaus sind zwei Kinder in Finken anzutreffen, die verwirrt fragen: «Müssen wir jetzt die Schuhe anziehen?» Oder: «Du kannst den Ball werfen, nachdem Michel losgerannt ist.» – Und bereits fliegt der Ball durch die Luft, ohne dass Michel sich auch nur bewegt hätte. Solche Missverständnisse lösen immer wieder Desorientierung und Frustration bei den Betroffenen und manchmal Ärger, Spott bei den Beteiligten aus. Zusätzlich wird oft vermutet, dass diese Kinder «dumm, frech» oder ungehorsam sind oder «einfach nie richtig zuhören». Beides löst besondere Verhaltensmuster und hin und wieder auch eine Verstrickung in eine leidvolle Interaktion aus.

Zu den Kopiervorlagen

Mit den vorliegenden Spielen wird die mündliche Formulierung grundsätzlich früh erworbener subordinierter Nebensätze geübt. Die Kinder entwickeln ein Gefühl und ein Wissen um die Bedeutung der verschiedenen Konjunktionen. Es wird bspw. erkannt, dass der folgende Satz nicht stimmen kann: «Ich putze meine Zähne, während ich zur Schule gehe» (Mädchen, 11;10 Jahre). Die Nuancen werden mehr und mehr erfasst und die Anwendung reflektiert. So wird sicherlich auch der Satz zu hören sein: «WEIL, das ist einfach.» Oder: «Ich muss immer mit BEVOR!» Allgemein kann beobachtet werden, dass Nebensätze geläufiger und alltäglicher werden und die Kinder im mündlichen Unterricht sowie auch beim schriftlichen Arbeiten öfters komplexere Satzstrukturen anwenden.

Zur Auswahl des Sprachmaterials

Bewusst arbeiten wir eingangs mit Konjunktionen, die frühe Nebensätze einleiten (weil, damit, wenn). Wenn die Nebensatzstruktur und die Bedeutung dieser Konjunktionen gefestigt sind, bieten wir temporale Nebensatzeinleiter an (bevor, nachdem, während), da diese im schulischen Alltag häufig gebraucht werden. Sich einzelne Begebenheiten vor allem in einer (korrekten) zeitlichen Abfolge vorzustellen, ist für etliche Kinder schwierig. Das zeitliche Nacheinander richtig zu formulieren, bedeutet eine zusätzliche Herausforderung. Die Bedeutung der Konjunktion kann nicht vorausgesetzt und muss wahrscheinlich erarbeitet werden. Zeichnungen oder Bilder (aus Bildergeschichten) helfen das richtige Nacheinander zu visualisieren und Missverständnisse auszuräumen. Unumgänglich ist allerdings die bewusste individuelle Erfahrung von zeitlichen Abfolgen (vgl. Wahrnehmbare Strukturen).

Abb. 2: *Hüpfer:* Die Unterschiedlichkeit der Konjunktionen wird mehr und mehr erfasst und die Anwendung reflektiert. So wird sicherlich auch der Satz zu hören sein: «WEIL, das ist einfach.» Oder: «Ich muss immer mit BEVOR!»

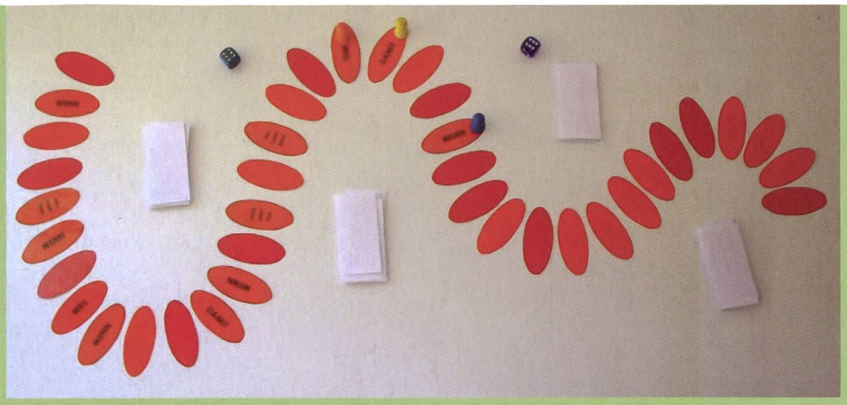


Abb. 3: *Hüpfer:* Allgemein kann beobachtet werden, dass Nebensätze geläufiger und alltäglicher werden und die Kinder im mündlichen Unterricht sowie auch beim schriftlichen Arbeiten öfters komplexere Satzstrukturen anwenden.

Professionelle Sprechweise
(→ Ressourcenorientierung[4])

Durch eine gezielt prägnante Sprechweise kann die Aufmerksamkeit der Kinder bewusst gelenkt werden. Beispielsweise können wir die Konjunktion mit der Stimmführung hervorheben und zusätzlich gestisch akzentuieren.

Wahrnehmbare Strukturen
(→ Ressourcenorientierung)

Es empfiehlt sich auf jeden Fall, mit Situationen aus dem Alltag und Rollenspielen zu arbeiten, in denen das Vorher und Nachher bzw. die Gleichzeitigkeit konkret erlebt wird. Z.B. «David putzt den Tisch, nachdem wir den Znüni gegessen haben. – Bevor wir ins Wasser dürfen, müssen wir duschen. – Aldin übt das Schreibtraining, während Jasmin ihre Blätter einordnet.»

Die beiden Spiele: der «Aufdecker» und der «Hüpfer»
(vgl. Abbildungen 1–3)

Der «Aufdecker» und der «Hüpfer» sind für 2–5 Mitspieler gedacht. Die Menge der Karten würde auch eine grössere Runde zulassen, allerdings hemmen zu viele Mitspielende den Spiel- und Gedankenfluss. Tipp: Zuerst mit den drei einfacheren Konjunktionen (weil, damit, wenn) spielen und erst danach die temporalen Nebensatzeinleiter dazunehmen. Im Voraus ist zu klären, ob für den Punktegewinn nur die Konjunktion richtig angewendet sein soll oder auch die Satzstellung stimmen muss. Allenfalls aus «Ideen zur schriftlichen Sprachproduktion» eine Aufgabenstellung zu Beginn bearbeiten, damit beim Spielen weniger Erklärungen nötig sind.

Spielvorbereitung

Die Fragekarten werden vergrössert und farbig kopiert, laminiert und zugeschnitten. Die passenden Konjunktionen- und Jokerkärtchen sollen auf dickes rotes Papier kopiert und danach ebenso laminiert und zugeschnitten werden. Je nach Spielvariante werden zusätzlich Lottochips oder Wendeplättchen benötigt.

Spielregeln

Die Spielregeln sind für die Kinder auf A1 und A2 formuliert.

Weitere Arbeitsmöglichkeiten
Einige Ideen zur schriftlichen Sprachproduktion

Zur Unterstützung des Lernprozesses werden die Konjunktion rot und das Verb in Endstellung blau markiert (vgl. «die neue schulpraxis», Heft 03/2008).

- In Gruppen: Eine Konjunktion und einige Fragekarten vorgeben. Mit der Sanduhr/dem Wecker die Zeit limitieren. Welche Gruppe hat nach abgelaufener Zeit am meisten richtige Sätze notiert?
- In Gruppen: Eine gewisse Anzahl ovaler Konjunktionen und eine Fragekarte vorgeben. Mit der Sanduhr/dem Wecker die Zeit limitieren. Welche Gruppe hat nach abgelaufener Zeit am meisten richtige Sätze notiert?
- Eine gewisse Anzahl ovaler Konjunktionen und ebenso viele Fragekarten ziehen. Die Sätze werden entsprechend den vorliegenden Konjunktionen fertiggeschrieben. Diese Aufgabe kann zur Spielvorbereitung gut in den Wochenplan eingebaut oder als Postenarbeit aufgelegt werden.

UNSERE INSERENTEN BERICHTEN

Sport- und Feriencenter Fisch – ideal für Klassenlager

Klassenlager und Schulreisen sind nicht nur für die Schüler etwas Besonderes. Auch die Lehrkräfte sind bei solchen «ausserschulischen» Aktivitäten gefordert. Bei der Durchführung und Organisation von Klassenlagern ist das Sport- und Feriencenter gerne behilflich.
Mehr als 4000 Schulen aus dem In- und Ausland zählen in über 40 Jahren zu den Gästen des sympathischen Feriencenters in Fiesch.

Der malerische Ort Fiesch (1050 m ü. M.) gehört zur Region Goms und ist idealer Ausgangspunkt für Bergwanderungen und faszinierende Ausflüge ins Aletschgebiet (UNESCO-Weltnaturerbe).

Das Sport- und Feriencenter bietet eine Vielzahl an Sportmöglichkeiten (u.a. Hallenbad, Dreifachturnhalle etc.). Die gesamte Infrastruktur steht den Gästen zur kostenlosen Benutzung zur Verfügung.

Moderne Pavillons mit Mehrbett- oder 2- und 4-Bettzimmern bieten ideale Gruppenunterkünfte. Das Selbstbedienungsrestaurant steht wahlweise für Voll- oder Halbpension zur Verfügung und wer lieber selber kochen möchte, findet ideale Voraussetzungen im Selbstversorger-Pavillon mit eigener Küche.

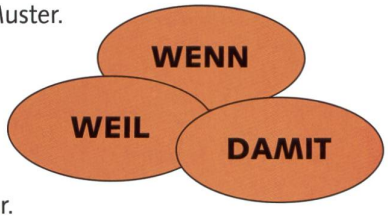
Auskünfte und Reservationen
unter Telefon 027 970 15 15
info@sport-feriencenter.ch
www.sport-feriencenter.ch

Aufdecker

A1

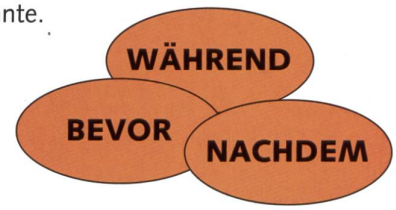
Die Spielvorbereitung

- Ihr mischt am Anfang die Joker unter die «gefährlichen Wörter». Danach legt ihr alle «gefährlichen Wörter» verdeckt auf den Tisch.
- Ihr ordnet die roten Ellipsen in Reihen und Spalten oder ihr legt ein Muster.
- Die Textkarten legt ihr auf zwei bis drei Stapel.



Die Spielregeln

- Es wird im Gegenuhrzeigersinn gespielt. Das jüngste Kind beginnt.
- Es deckt eine rote Ellipse auf.
- Nun nimmt das Kind eine Karte von einem Stapel und liest sie laut vor.
- Mit dem gefährlichen Wort erfindet die Spielerin einen Schluss.
- Wenn die Mitspieler mit dem Satz einverstanden sind, darf das Kind das «gefährliche Wort» behalten.
- Nun ist das nächste Kind an der Reihe.
- Wenn ein Kind keine Antwort weiss, geben alle richtigen Antworten einen Punkt.
- Gewonnen hat, wer am meisten «gefährliche Wörter» sammeln konnte.



Varianten – So könnt ihr auch spielen:

- Ihr lasst die «gefährlichen Wörter» aufgedeckt liegen und nehmt einen Chip, wenn ihr gepunktet habt.
- Das nächste Kind muss eine rote Ellipse wenden, die direkt neben einem aufgedeckten «gefährlichen Wort» liegt.
- Wenn ihr einen Fehler macht, müsst ihr einen Chip oder eine rote Ellipse zurücklegen.

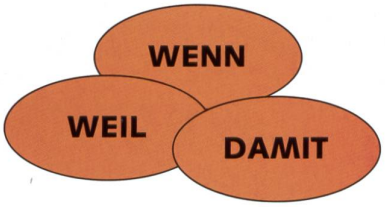
Ihr könnt auch eure eigenen Spielregeln erfinden.

Hüpfer

A2

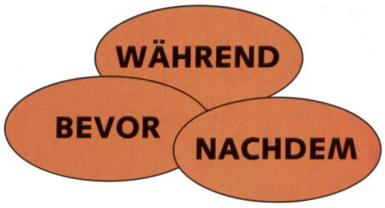
Die Spielvorbereitung

- Ihr mischt am Anfang die Joker unter die «gefährlichen Wörter». Alle roten Ellipsen legt ihr verdeckt und in einer Schlange auf den Tisch.
- Die Textkarten legt ihr auf zwei bis drei Stapel.
- Jedes Kind setzt seine Spielfigur an den Beginn der Schlange.



Die Spielregeln

- Es wird im Gegenuhrzeigersinn gespielt. Das jüngst Kind beginnt.
- Es würfelt und zieht mit seiner Spielfigur. Danach deckt es die rote Ellipse auf.
- Nun nimmt der Spieler eine Karte von einem Stapel und liest sie laut vor.
- Er erfindet mit dem gefährlichen Wort einen Schluss.
- Wenn die Mitspieler mit dem Satz einverstanden sind, darf das Kind die Karte behalten.
- Nun ist das nächste Kind an der Reihe.
- Wenn ein Kind keine Anwort weiss, schenkt es die Karte einem anderen Kind.
- Eine aufgedeckte Ellipse ist verbraucht. Der Spieler kann keine Fragekarte abheben und muss auf den nächsten Zug warten.
- Wer am schnellsten und mit den meisten Karten wieder am Start eintrifft, hat gewonnen.



Ihr könnt auch eure eigenen Spielregeln erfinden.

© die neue schulpraxis

Konjunktionen

A3

einfacher

WEIL	WEIL
DAMIT	DAMIT
WENN	WENN

schwieriger

WÄHREND	WÄHREND
BEVOR	BEVOR
NACHDEM	NACHDEM

Joker (einfach bis schwierig)

WEIL DAMIT WENN	WEIL DAMIT WÄHREND WENN
WÄHREND BEVOR NACHDEM	WEIL DAMIT WÄHREND BEVOR NACHDEM WENN

© die neue schulpraxis

Textkarten A4

Ich kaufe Blumen, …	Sie blutet am Finger, …
Du gehst nach Hause, …	Max kommt zu mir, …
Seraina liegt im Spital, …	Du ziehst deine Jacke an, …
Du schläfst im Zelt, …	Er räumt das Zimmer auf, …
Ich backe einen Kuchen, …	Dimitri rennt nach Hause, …
Alexa klettert in die Baumhütte, …	Ich staue den Bach, …

Textkarten A5

Ich mache mich auf den Schulweg, …	Du holst Claudio ab, …
Er weint vor Freude, …	Ralf leiht dir seine Fussballschuhe, …
Ich schreibe eine Ansichtskarte, …	Mein Vater spielt mit mir, …
Samira malt die Plakate, …	Nicole verbringt die Ferien in Frankreich, …
Ich packe mein Stofftier in den Koffer, …	Ich verstecke den Stein, …
Die Sommerferien beginnen, …	Carla taucht unter das Floss, …

© die neue schulpraxis

Textkarten A6

Jasmin benutzt am PC die Suchmaschine, …	Wir treffen uns bei der Brücke, …
Wir reservieren die Plätze, …	Andreas putzt im Schulhaus die Pulte, …
Ich arbeite am Kiosk, …	Urs sucht sein Portmonee, …
Ich schlafe im Zelt, …	Anna übt auf dem Xylophon, …
Adrian wünscht sich die neue DVD, …	Markus liegt am Boden, …
Liliane hört Musik, …	Patrick schreibt eine Packliste, …

Textkarten A7

Ich leihe mir ein Mountainbike, …	Die Mutter kauft Eintrittskarten für die Nachbarskinder, …
Nina trainiert dreimal die Woche, …	Ich putze meine Zähne, …
Er bringt sein Fahrrad in die Werkstatt, …	Er hört Radio, …
Du begleitest deine Schwester zum Bahnhof, …	Elif lernt alle Verkehrszeichen, …
Simon notiert seine Hausaufgaben, …	Du entfachst ein Feuer, …
Aladin fährt mit dem Fahrrad zur Schule, …	Rahel schreibt den Einkaufszettel, …

© die neue schulpraxis

Individualisierungsmaterialien

Begabtenförderung 2

Dreimal vier Aufgaben für denkfreudige Kinder zur mathematischen, sprachlichen und räumlichen Intelligenz. Den individuellen Lernstand der einzelnen Schüler und Schülerinnen berücksichtigen – Stärken stärken – der Heterogenität in den Klassen gerecht werden – Selbstkompetenz fördern – immer genügend Zusatzmaterial bereithalten – und, und, und... Das sind anspruchsvolle Forderungen, welche für die Klassenlehrpersonen einen grossen zusätzlichen Aufwand bedeuten. Vor allem ist es schwierig, immer genügend Zusatzaufgaben bereitzustellen, welche die Kinder nicht unbedingt im Schulstoff weiterbringen, sondern von ihnen andere Denkleistungen erfordern. (Lo.)

Silvia Huber

Die ersten 12 Aufgaben begeisterten

In Heft 1 (Januar 2008) haben wir ab Seite 25 zwölf Individualisierungsaufgaben vorgelegt, die ein grosses positives Echo fanden. 4 × Wörter im Kreis, 4 × Kakuro und 4 × Neben jedem Hund ein Häuschen. Wer ein Einzelabo der «schulpraxis» hat, kann jetzt nur im Büchergestell das Heft herholen. Alle anderen können die Fotokopien bestellen beim Verlag:

Telefon 071 27 27 198 oder info@schulpraxis.ch (Ursula Edelmann)

In diesem Heft waren die ersten 12 Aufgaben.

Das neue Material

In diesem Heft folgen auf vier Hanje vier Zahleneinfüll-Aufgaben und dann vier Logicals. (Über 20 Logicals haben wir auch im nsp-Spezialbuch «10 x Textsorten» und dort hat es auch drei Seiten mit Arbeitstechniken «Methoden, um Logicals zu lösen» und auch «So schreibt man selber Logicals». Bestellmöglichkeiten über obige Adresse.) Es ist wohl klar, dass die verkleinerten Seiten besonders bei schwachen Schülern auf A4 vergrössert werden. In einigen Monaten werden wir nochmals 12 andere Individualisierungsaufgaben abdrucken.

Didaktische Anregungen

Lehrer/innen-Kommentar: 1. Ich verteile euch ein Blatt, aber vorerst keine Erklärung dazu abgeben. Man soll in der Schule ja nicht alles auf dem Servierbrett anbieten. a) Was muss gelöst werden? b) Wie sieht ein möglicher Lösungsweg aus? c) Was lernt man bei dieser Aufgabe? (Lernziel) 2. Wenn ihr nach fünf Minuten noch keinen Lösungsansatz gefunden habt, könnt ihr nochmals in Partnerarbeit (oder in der Kleingruppe) versuchen, einen Einstieg ins Arbeitsblatt zu finden. Wer aber schon weiss, wie gearbeitet werden muss, soll es den anderen nicht einfach mitteilen, sondern mit Fragen und Impulsen versuchen, die Klassenkameraden auf den richtigen Weg zu bringen. 3. Wer auch nach zehn Minuten noch unsicher ist, kann zu mir zum Lehrerpult kommen und wir schauen die Aufgabe gemeinsam an. Die Arbeitsblätter können vereinfacht werden a) Einzelne Felder auf dem Arbeitsblatt vor dem Kopieren schon ausfüllen. b) Lösungswörter/Lösungszahlen in vermischter Form an die Wandtafel/auf eine Folie schreiben und noch zehn «Lösungen» darunter mischen, die gar nicht zur Aufgabe gehören. c) Die Arbeitsblätter in Partnerarbeit lösen lassen. *Wichtig: Von jeder Aufgabensorte hat es vier Aufgaben. Wenn das erste Arbeitsblatt mit Hilfen (oder gemeinsam) gelöst wurde, sollen die anderen drei Arbeitsblätter selbstständig* gelöst werden können, auch wenn in der Zwischenzeit zwei, drei Wochen vergangen sind.

Man könnte diese Aufgaben unter den Titel **«Lies genau – schau genau – denke!»** stellen, und man wird bald merken, alle diese Aufgaben setzen keine Schulkenntnisse voraus, sondern erfordern eben genau diese drei Aktivitäten: lesen, genau hinschauen, denken! Die Rätsel können wirklich von begabten Kindern aller Stufen gelöst werden, die Kleinen brauchen einfach mehr Zeit dazu und Anfangshilfen. Grundsätzlich sollten alle Aufgaben für höher begabte Kinder «selbstklärend» sein. Können Ihre Kinder noch zehn Minuten nachdenken, probieren und knobeln? Oder klagen sie sofort: «Sie, da komme ich nicht draus?» Sitzleder haben = Charakterschulung.

E. Lobsiger

Hanje

A1

Hanje ist ein Rätselgitter, welches du nach ganz bestimmten Regeln ausmalst.

Neben jeder Zeile und unter jeder Spalte stehen Zahlen.
Sie verraten dir, wie viele **zusammenhängende Felder** du in der jeweiligen Zeile und Spalte ausmalst.

Tipp:
- Male in alle Felder, die leer bleiben, einen Punkt.
- Überlege dir jeweils, welche Felder in einer Reihe oder Spalte **ganz sicher** bemalt werden, und male diese vorweg aus.
- Am besten streichst du alle Randzahlen, welche erledigt sind, durch.

												0
												1
												3
												5
												7
												9
												6
												4
												2
												6,2
												1,1,2
												12
1	3	1	1	2	4	6	11	10	5	3	1	
1		1	1	3	1	1			1	1	1	
			1		1							

Was siehst du auf dem entstandenen Bild?

_____

_____

© die neue schulpraxis

Hanje

A2

Hanje ist ein Rätselgitter, welches du nach ganz bestimmten Regeln ausmalst.

Neben jeder Zeile und unter jeder Spalte stehen Zahlen.
Sie verraten dir, wie viele **zusammenhängende Felder** du in der jeweiligen Zeile und Spalte ausmalst.

Tipp:
- Male in alle Felder, die leer bleiben, einen Punkt.
- Überlege dir jeweils, welche Felder in einer Reihe oder Spalte **ganz sicher** bemalt werden, und male diese vorweg aus.
- Am besten streichst du alle Randzahlen, welche erledigt sind, durch.

												0
												2
												4
												6
												8
												10
												12
												1,1
												1,2,2,1
												1,2,2,1
												1,2,1
												12
1	7	3	4	5	6	6	5	4	3	7	1	
1		1	2	2	1	1	4	4	1		1	
			1	1								

Was siehst du auf dem entstandenen Bild?

_____

_____

© die neue schulpraxis

Hanje

A3

Hanje ist ein Rätselgitter, welches du nach ganz bestimmten Regeln ausmalst.

Neben jeder Zeile und unter jeder Spalte stehen Zahlen.
Sie verraten dir, wie viele **zusammenhängende Felder** du in der jeweiligen Zeile und Spalte ausmalst.

Tipp:
- Male in alle Felder, die leer bleiben, einen Punkt.
- Überlege dir jeweils, welche Felder in einer Reihe oder Spalte **ganz sicher** bemalt werden, und male diese vorweg aus.
- Am besten streichst du alle Randzahlen, welche erledigt sind, durch.

												1
												1
												1
												3
												5
												1,1
												1
												7,1
												1,1,1
												1,1,3
												1,1,1,1
												12
1	1	1	2	6	2	1	1	3	1	7	1	
	1	5	1	1	1	5	1		1			
			1	1	1							

Was siehst du auf dem entstandenen Bild?

_____

_____

© die neue schulpraxis

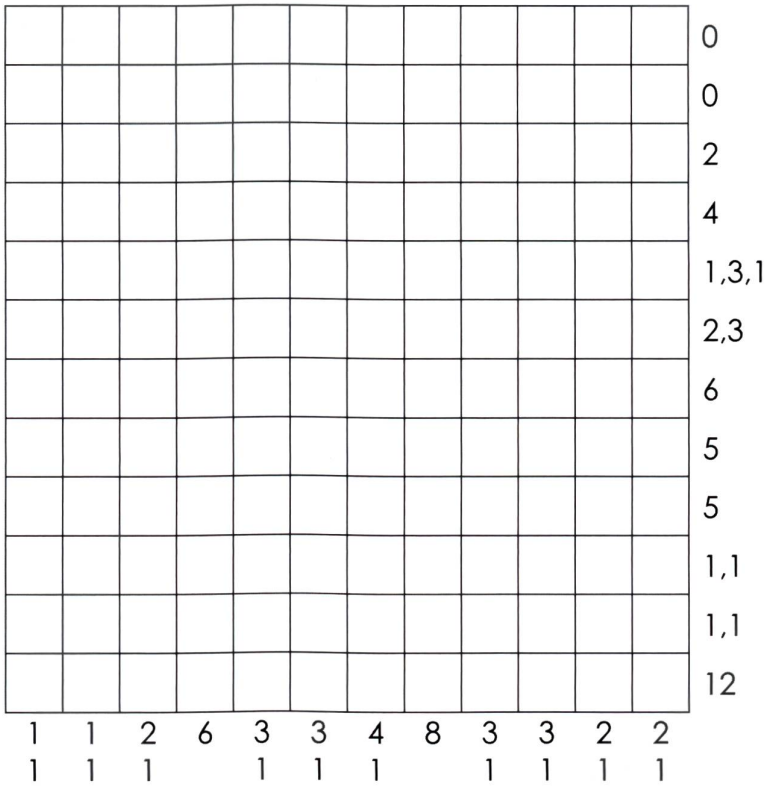
Hanje

A4

Hanje ist ein Rätselgitter, welches du nach ganz bestimmten Regeln ausmalst.

Neben jeder Zeile und unter jeder Spalte stehen Zahlen.
Sie verraten dir, wie viele **zusammenhängende Felder** du in der jeweiligen Zeile und Spalte ausmalst.

Tipp:
- Male in alle Felder, die leer bleiben, einen Punkt.
- Überlege dir jeweils, welche Felder in einer Reihe oder Spalte **ganz sicher** bemalt werden, und male diese vorweg aus.
- Am besten streichst du alle Randzahlen, welche du fertig bemalt hast, durch.



Was siehst du auf dem entstandenen Bild?

_____

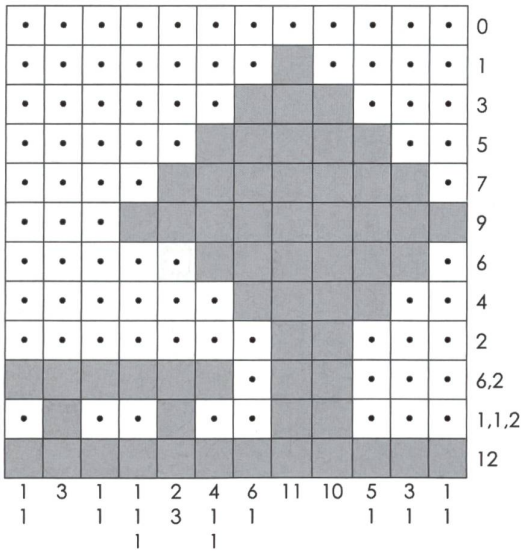
_____

© die neue schulpraxis

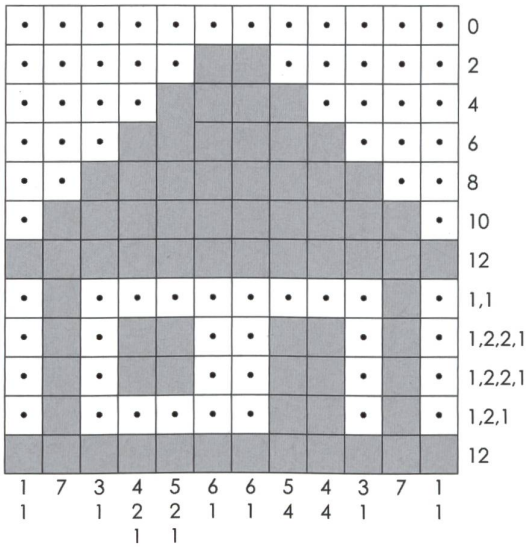
Hanje – Lösungen

A1 bis A4

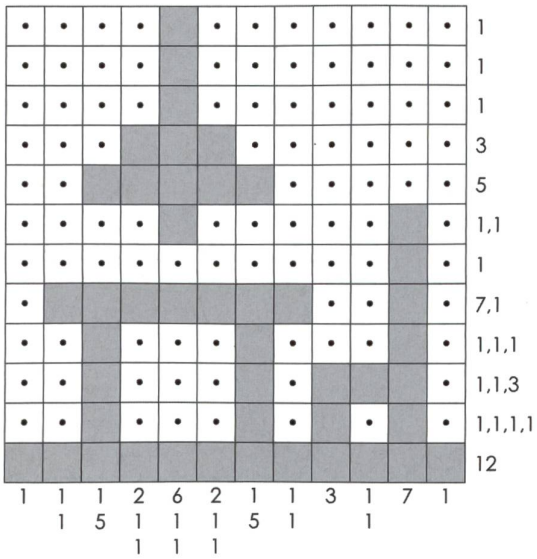
Hanje Lösung A1
Was siehst du auf dem entstandenen Bild?
einen Baum und eine Bank (einen Tisch)



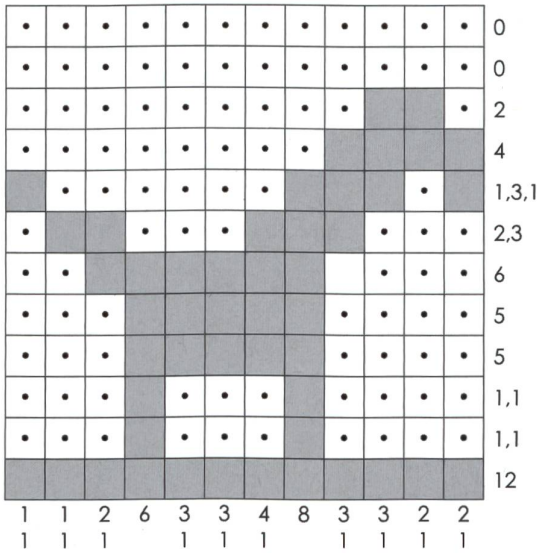
Hanje Lösung A2
Was siehst du auf dem entstandenen Bild?
ein Haus



Hanje Lösung A3
Was siehst du auf dem entstandenen Bild?
einen Stuhl, einen Tisch und eine Lampe



Hanje Lösung A4
Was siehst du auf dem entstandenen Bild?
ein Pferd



© die neue schulpraxis

Zahlen einfüllen

A1

Fülle in jeder Zeile und in jeder Spalte die Zahlen 1 bis 4 ein. Die Reihenfolge musst du jeweils selber herausfinden. Auch die Platzierung der fehlenden schwarzen Felder findest du selbst heraus.

Die Zahlen oben an jeder Spalte und links an jeder Zeile zeigen dir jeweils an, welche Zahl dem Rand am nächsten steht.

Aber Achtung: Jede der Zahlen 1 bis 4 darf in jeder Zeile und in jeder Spalte nur einmal vorkommen!

Beispiel:

	1	3	3	4	2
1	1	3		4	2
2	2	1	3		4
4		4	2	1	3
4	4	2	1	3	
3	3		4	2	1

	2	3	4	4	1
2					
1			3		
4			○		
3					4
4		2			

Welche Zahl steht in der Mitte im Feld mit dem Kreis?

_____

Zahlen einfüllen

A2

Fülle in jeder Zeile und in jeder Spalte die Zahlen 1 bis 4 ein. Die Reihenfolge musst du jeweils selber herausfinden. Auch die Platzierung der fehlenden schwarzen Felder findest du selbst heraus.

Die Zahlen oben an jeder Spalte und links an jeder Zeile zeigen dir jeweils an, welche Zahl dem Rand am nächsten steht.

Aber Achtung: Jede der Zahlen 1 bis 4 darf in jeder Zeile und in jeder Spalte nur einmal vorkommen!

Beispiel:

	1	3	3	4	2
1	1	3		4	2
2	2	1	3		4
4		4	2	1	3
4	4	2	1	3	
3	3		4	2	1

	4	3	4	1	2
4					
2					
1					
3			○		
4				3	

Welche Zahl steht im Feld mit dem Kreis?

_____

© die neue schulpraxis

Zahlen einfüllen

A3

Fülle in jeder Zeile und in jeder Spalte die Zahlen 1 bis 4 ein. Die Reihenfolge musst du jeweils selber herausfinden. Auch die Platzierung der fehlenden schwarzen Felder findest du selbst heraus.

Die Zahlen oben an jeder Spalte und links an jeder Zeile zeigen dir jeweils an, welche Zahl dem Rand am nächsten steht.

Aber Achtung: Jede der Zahlen 1 bis 4 darf in jeder Zeile und in jeder Spalte nur einmal vorkommen!

Beispiel:

	1	3	3	4	2
1	1	3		4	2
2	2	1	3		4
4		4	2	1	3
4	4	2	1	3	
3	3		4	2	1

	2	1	4	3	2
1					
2		4			
3					
1			○		
4					

Welche Zahl steht im Feld mit dem Kreis?

_____

Zahlen einfüllen

A4

Fülle in jeder Zeile und in jeder Spalte die Zahlen 1 bis 4 ein. Die Reihenfolge musst du jeweils selber herausfinden. Auch die Platzierung der fehlenden schwarzen Felder findest du selbst heraus.

Die Zahlen oben an jeder Spalte und links an jeder Zeile zeigen dir jeweils an, welche Zahl dem Rand am nächsten steht.

Aber Achtung: Jede der Zahlen 1 bis 4 darf in jeder Zeile und in jeder Spalte nur einmal vorkommen!

Beispiel:

	1	3	3	4	2
1	1	3		4	2
2	2	1	3		4
4		4	2	1	3
4	4	2	1	3	
3	3		4	2	1

	1	3	1	4	2
1					
3					
2			○	3	
2					
4					

Welche Zahl steht im Feld mit dem Kreis?

_____

© die neue schulpraxis

Zahlen einfüllen – Lösungen

A1 bis A4

Zahlen einfüllen Lösung A1
Welche Zahl steht in der Mitte im Feld mit dem Kreis?

	2	3	4	4	1
2	2	3	4		1
1	1		3	4	2
4		4	②	1	3
3	3	1		2	4
4	4	2	1	3	

Zahlen einfüllen Lösung A2
Welche Zahl steht im Feld mit dem Kreis?

	4	3	4	1	2
4	4	3		1	2
2	2	1	4		3
1	1		3	2	4
3	3	2	①	4	
4		4	2	3	1

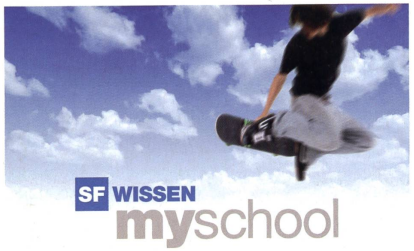
Zahlen einfüllen Lösung A3
Welche Zahl steht im Feld mit dem Kreis?

	2	1	4	3	2
1		1	4	3	2
2	2	4		1	3
3	3	2	1	4	
1	1		③	2	4
4	4	3	2		1

Zahlen einfüllen Lösung A4
Welche Zahl steht im Feld mit dem Kreis?

	1	3	1	4	2
1	1	3		4	2
3	3	4	1	2	
2	2		④	3	1
2		2	3	1	4
4	4	1	2		3

© die neue schulpraxis



MONTAG BIS FREITAG
09:30 BIS 10:30 AUF SF 1

IDEEN UND MATERIALIEN FÜR DEN UNTERRICHT

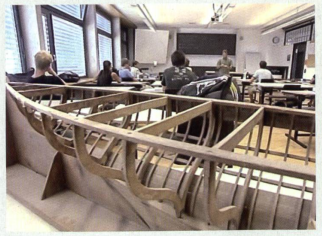
«Das Echo war sehr gut ...»

... schreibt ein Berufsschullehrer im mySchool-Lehrerforum über die Reaktion der Lehrlinge auf die Sendung «Detailhandelsassistentin». Der Beitrag sei «... cool, wirklich geglückt». Unterrichten auch Sie Berufskunde? Dann möchten wir Ihnen die Reihe «Berufsbilder aus der Schweiz» mit über 60 Berufsporträts ans Herz legen. Die 15-minütigen Filme kommen bei Jugendlichen sehr gut an: Sie ermöglichen einen einfachen und persönlichen Zugang zu einem Lehrberuf. Das Zusatzmaterial – von Berufsberatern mitentwickelt – vertieft die Inhalte.

Herzlich, Philip Hebeisen
«SF Wissen mySchool»

PARTNERSCHAFT

«SF Wissen mySchool» wird unterstützt von 19 Erziehungsdirektionen, dem Bundesamt für Berufsbildung und Technologie und dem Fürstentum Liechtenstein.



«Das will ich werden: Bootbauerin»

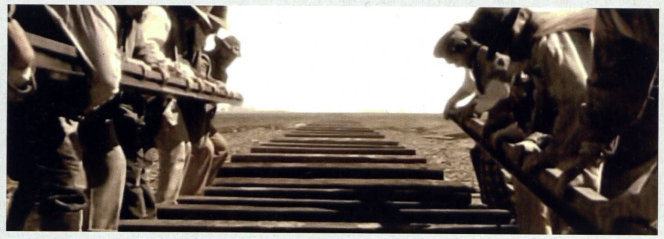
FREITAG, 06.03.09, 09:45, SF 1
Berufskunde für O/B/L/E
Boote aus Holz, Metall und Kunststoff bauen, warten und reparieren: Das ist der Berufsalltag einer Bootbauerin.

«Flirt English: Bollywood birthda

FREITAG, 06.03.09, 10:10, SF 1
English, Social Studies für M/O
Geburtstagsparty «à la Bollywoo für Alex – nur weiss er noch nich davon. Gelingt die Überraschung

«Spinnen – Tödliche Liebe»

DIENSTAG, 24.02.09, 09:30, SF 1
Biologie für O/B
Spinnen sind raffinierte Jäger und Meister im Tarnen. Im Film: Spinnenarten, Beute, Feinde und Brutpflege.



«Die Eisenbahn durch den Wilden Westen»

FREITAG, 13.03.09, 09:30, SF 1
Geschichte, Geografie für O/B
Der Film fasziniert durch aufwändige Spielszenen und eine hohe Informationsdichte. Die Lehrperson kann ihn mit einer ganzen Palette von Themen verknüpfen: mit Geschichte und Geografie der US, den Indianern und dem Wilden Westen oder den Auswirkungen des technischen Fortschritts.

WOCHE 08

MONTAG, 16. FEBRUAR 2009
- 09:30 **Antarctica** – Biologie, Geografie für M/O/B
- 09:45 **total phänomenal**
- 10:00 **Bestattungen** (Zweikanal-Ton)
- 10:15 **Schätze der Welt** – Val Müstair

DIENSTAG, 17. FEBRUAR 2009
- 09:30 **Die Eisenbahn durch den Wilden Westen**
- 10:15 **Schätze der Welt** – Reichenau

MITTWOCH, 18. FEBRUAR 2009
- 09:30 **Die Weltreligionen auf dem Weg** – Islam

DONNERSTAG, 19. FEBRUAR 2009
- 09:30 **Antarctica**
- 09:45 **Kreis des Lebens – Wie wir essen**
- 10:00 **Menschen am Wasser** – Die Kanäle von Mailand
- 10:25 **NaTour de Suisse**

FREITAG, 20. FEBRUAR 2009
- 09:30 **Second Life**
- 10:00 **Das will ich werden: Landwirt**
- 10:15 **Steuern ausgeben** – Politik und Gesellschaft

WOCHE 09

MONTAG, 23. FEBRUAR 2009
- 09:30 **Antarctica**
- 09:45 **total phänomenal** – Die Spur der DNA
- 10:00 **Das will ich werden: Gärtn**
- 10:15 **Schätze der Welt**

DIENSTAG, 24. FEBRUAR 2009
- 09:30 **Spinnen – Tödliche Liebe** – Biologie für O/B
- 10:10 **Schätze der Welt** – Robben Island

MITTWOCH, 25. FEBRUAR 2009
- 09:30 **Alfred Escher – Superman** – Geschichte für O/B
- 10:15 **Alpenpflanzen**

DONNERSTAG, 26. FEBRUAR 2009
- 09:30 **Antarctica** – Biologie, Geografie für M/O
- 09:45 **Kreis des Lebens – Wie wir**
- 10:00 **Menschen am Wasser**

FREITAG, 27. FEBRUAR 2009
- 09:30 **Verkaufen** (Zweikanal-Ton)
- 09:45 **Dentalassistentin**
- 10:00 **Flirt English** – Getting a job/On the team/Falling out

WOCHE 10

MONTAG, 2. MÄRZ 2009
- 09:30 **Antarctica**
- 09:45 **total phänomenal**
- 10:00 **Mutproben**
- 10:15 **Schätze der Welt**

DIENSTAG, 3. MÄRZ 2009
- 09:30 **Bäcker-Konditorin**
- 09:45 **Streiken** (Zweikanal-Ton)
- 10:00 **Vorsorgen** (Zweikanal-Ton)
- 10:15 **Schätze der Welt** – Xian

MITTWOCH, 4. MÄRZ 2009
- 09:30 **Wege aus der Finsternis** – Von Rittern und Turnieren
- 10:20 **Gesellschaft und Ich**

DONNERSTAG, 5. MÄRZ 2009
- 09:30 **Antarctica**
- 09:45 **Kreis des Lebens – Wie wir essen**
- 10:00 **Menschen am Wasser**

FREITAG, 6. MÄRZ 2009
- 09:30 **Bestattungen** (Zweikanal-Ton)
- 09:45 **Bootbauerin**
- 10:00 **Flirt English** – English, Social Studies für M/O

WOCHE 11

MONTAG, 9. MÄRZ 2009
- 09:30 **Antarctica**
- 09:45 **total phänomenal** – Winzlingen auf der Spur
- 10:00 **Das will ich werden: Landwirt**
- 10:15 **Schätze der Welt**

DIENSTAG, 10. MÄRZ 2009
- 09:30 **Steuern ausgeben** (Zweikanal-Ton)
- 09:45 **Kreis des Lebens – Wie wir lernen**
- 10:00 **Dentalassistentin**
- 10:15 **Schätze der Welt** – Abomey

MITTWOCH, 11. MÄRZ 2009
- 09:30 **Wege aus der Finsternis** – Geschichte, Kunst für O/B
- 10:20 **Zurück zur Religion**

DONNERSTAG, 12. MÄRZ 2009
- 09:30 **Antarctica**
- 09:45 **Verkaufen** (Zweikanal-Ton)
- 10:00 **Menschen am Wasser** – Die Lebensadern von Madeira

FREITAG, 13. MÄRZ 2009
- 09:30 **Die Eisenbahn durch den Wilden Westen**
- 10:15 **Das will ich werden: Gärtnerin**

WOCHE 12

MONTAG, 16. MÄRZ 2009
- 09:30 **Antarctica** – Biologie, Geografie für M/O/B
- 09:45 **total phänomenal**
- 10:00 **Schätze der Welt** – Val Müstair/Reichenau

DIENSTAG, 17. MÄRZ 2009
- 09:30 **Mutproben**
- 09:45 **Kreis des Lebens – Wie wir lernen**
- 10:00 **Schätze der Welt** – Accra/Robben Island

MITTWOCH, 18. MÄRZ 2009
- 09:30 **Wege aus der Finsternis** – Von Bauern und Edelmännern
- 10:20 **Mythos Adler** – Biologie, Geschichte für M/O/B

DONNERSTAG, 19. MÄRZ 2009
- 09:30 **Antarctica**
- 09:45 **Bäcker-Konditorin** – Berufskunde für O/B/L/E
- 10:00 **Menschen am Wasser**
- 10:25 **NaTour de Suisse**

FREITAG, 20. MÄRZ 2009
- 09:30 **Spinnen – Tödliche Liebe** – Biologie für O/B
- 10:10 **Streiken** (Zweikanal-Ton)

Logical: Haustiere

A1

Vier Kinder haben Haustiere. Jedes Tier hat eine andere Farbe und jedes Kind hat seinem Tier einen andern Namen gegeben.

Zeichne in die Felder, welche zutreffen, ein Pluszeichen (+) und in die Felder, welche ausscheiden, ein Minuszeichen (–). So kannst du die ganze Tabelle ausfüllen und die Antworten auf die drei Fragen herausfinden.

1. Ramons Haustier ist braun und heisst nicht Baloo.
2. Lisa ist nicht weiss.
3. Laura nennt ihre schwarze Katze Susi.
4. Der Hund hat ein weisses Fell.
5. Carlas graues Tierchen heisst Benny.
6. Das Meerschweinchen ist braun.

	Benny	Susi	Lisa	Baloo	Hamster	Hund	Katze	Meerschweinch	grau	weiss	schwarz	braun
Michael												
Ramon												
Carla												
Laura												
grau												
weiss												
schwarz												
braun												

Wie heisst der Hund?

_____

Wem gehört Lisa?

_____

Welches Tier ist grau?

_____

© die neue schulpraxis

Logical: Kleine Geschenke

A2

Zu einem speziellen Anlass werden vier Mädchen beschenkt.

Zeichne in die Felder, welche zutreffen, ein Pluszeichen (+) und in die Felder, welche ausscheiden, ein Minuszeichen (–). So kannst du die ganze Tabelle ausfüllen und die Antworten auf die beiden Fragen herausfinden.

Welcher Junge hat welchem Mädchen bei welcher Gelegenheit was geschenkt?

1. Mark hat einem Mädchen zum Schulanfang ein Buch geschenkt.
2. Sven brachte Lea eine CD mit ins Spital.
3. Ein Mädchen hat zu Weihnachten einen Teddybären bekommen, aber nicht von Elias.
4. Eva bekam ein Säcklein mit Murmeln geschenkt.
5. Corinne wurde nicht von Noel beschenkt.

	Noel	Mark	Sven	Elias	Teddybär	Buch	Murmeln	CD	Weihnachten	Schulanfang	Geburtstag	Spital
Anna												
Lea												
Eva												
Corinne												
Weihnachten												
Schulanfang												
Geburtstag												
Spital												

Wer bekam ein Geburtstagsgeschenk?

_____

Wer hat den Teddybären verschenkt?

_____

© die neue schulpraxis

Logical: Männer und ihre Autos

A3

Vier Männer, welche in verschiedenen Schweizer Städten wohnen, fahren verschiedene Autos.

Zeichne in die Felder, welche zutreffen, ein Pluszeichen (+) und in die Felder, welche ausscheiden, ein Minuszeichen (–). So kannst du die ganze Tabelle ausfüllen und die Antworten auf die beiden Fragen herausfinden.

1. Josef fährt ein rotes Auto.
2. Der Fahrer des Nissan wohnt in Bern.
3. Werners Wagen ist kein VW.
4. Das graue Auto gehört nicht Tim.
5. Der Fahrer des grünen Autos wohnt in Basel.
6. Das rote Auto fährt in Luzern.
7. Martin fährt mit seinem Peugeot in Basel.
8. Der VW fährt nicht in Zürich
9. Tims Auto ist nicht grün.
10. Werners Autokennzeichen ist: ZH 20478

	Ford	Nissan	Peugeot	VW	blau	grün	rot	grau	Bern	Basel	Zürich	Luzern
Josef												
Martin												
Tim												
Werner												
Bern												
Basel												
Zürich												
Luzern												

Welche Farbe hat das Auto, welches in Basel fährt?

_____

Welche Automarke fährt Josef?

_____

© die neue schulpraxis

Logical: Natürliche Heilmittel

A4

Vier verschiedene Heilpflanzen nützen bei unterschiedlichen Beschwerden.

Zeichne in die Felder, welche zutreffen, ein Pluszeichen (+) und in die Felder, welche ausscheiden, ein Minuszeichen (–). So kannst du die ganze Tabelle ausfüllen und die Antworten auf die beiden Fragen herausfinden.

1. Lavendel ist weder in einem grünen noch in einem orangen Säcklein.
2. Süssholz ist in einer gelben Verpackung.
3. Gegen Fieber hat die Drogistin Lindenblüten empfohlen.
4. Gegen Bauchweh hilft Kamillentee, welcher nicht in einer orangen Verpackung steckt.
5. Lavendel beruhigt.

	Fieber	Beruhigung	Husten	Bauchweh	orange	grün	blau	gelb
Süssholz								
Lindenblüten								
Lavendel								
Kamille								
orange								
grün								
blau								
gelb								

Bei welchen Beschwerden wird Süssholz empfohlen?

_____

Welches Heilkraut steckt in einer blauen Verpackung?

_____

© die neue schulpraxis

Logical – Lösungen

A1 bis A4

Haustiere Lösung A1

Wie heisst der Hund? **Baloo**
Wem gehört Lisa? **Ramon**
Welches Tier ist grau? **der Hamster**

	Benny	Susi	Lisa	Baloo	Hamster	Hund	Katze	Meerschweinchen	grau	weiss	schwarz	braun
Michael	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-
Ramon	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+
Carla	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-
Laura	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-
grau	+	-	-	-	+	-	-	-				
weiss	-	-	-	+	-	+	-	-				
schwarz	-	+	-	-	-	-	+	-				
braun	-	-	+	-	-	-	-	+				

Kleine Geschenke Lösung A2

Wer bekam ein Geburtstagsgeschenk? **Eva**
Wer hat den Teddybären verschenkt? **Noel**

	Noel	Mark	Sven	Elias	Teddybär	Buch	Murmeln	CD	Weihnachten	Schulanfang	Geburtstag	Spital
Anna	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-
Lea	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+
Eva	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-
Corinne	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-
Weihnachten	+	-	-	-	+	-	-	-				
Schulanfang	-	+	-	-	-	+	-	-				
Geburtstag	-	-	-	+	-	-	+	-				
Spital	-	-	+	-	-	-	-	+				

Männer und ihre Autos Lösung A3

Welche Farbe hat das Auto, welches in Basel fährt? **grün**
Welche Automarke fährt Josef? **VW**

	Ford	Nissan	Peugeot	VW	blau	grün	rot	grau	Bern	Basel	Zürich	Luzern
Josef	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+
Martin	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-
Tim	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-
Werner	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-
Bern	-	+	-	-	+	-	-	-				
Basel	-	-	+	-	-	+	-	-				
Zürich	+	-	-	-	-	-	-	+				
Luzern	-	-	-	+	-	-	+	-				

Natürliche Heilmittel Lösung A4

Bei welchen Beschwerden wird Süssholz empfohlen? **Husten**
Welches Heilkraut steckt in einer blauen Verpackung? **Lavendel**

	Fieber	Beruhigung	Husten	Bauchweh	orange	grün	blau	gelb
Süssholz	-	-	+	-	-	-	-	+
Lindenblüten	+	-	-	-	+	-	-	-
Lavendel	-	+	-	-	-	-	+	-
Kamille	-	-	-	+	-	+	-	-
orange	+	-	-	-				
grün	-	-	-	+				
blau	-	+	-	-				
gelb	-	-	+	-				

© die neue schulpraxis

Gehen ungesunde Ernährung und Konzentrationsmängel in der Schule Hand in Hand? – oder:

Kann man gute Noten essen?

Gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie, ein in Ruhe eingenommener Zmorge am heimischen Küchentisch, sorgsam ausgewählte Speisen für den Tag – Hand aufs Herz, wie oft praktizieren Sie dies in Ihrem Alltag? Der gute alte Zmorge scheint aus Gründen der Hektik des Berufsalltags immer mehr aus der Mode zu kommen, meist reicht es nur für einen eilig getrunkenen Kaffee, im Stehen, schon halb mit den Gedanken woanders, vielleicht noch schnell ein Sandwich vom Bäcker holen, oder der Zmorge fällt eben ganz aus.

Carina Seraphin

Einst galt das Frühstück als wichtigste Mahlzeit des Tages, alte Spruchweisheiten wie «Frühstücke wie ein Kaiser, iss zu Mittag wie ein König und zu Abend wie ein Bettler» belegen die Sonderstellung dieser ersten Mahlzeit des Tages, ohne die Generationen von Schulkindern nicht aus dem Haus gelassen wurden. Heute hingegen sieht es vielerorts ganz anders aus: Etwa ein Drittel aller Schulkinder geht mit leerem Magen in die Schule, nicht einmal ein warmes Getränk liegt für viele davon zu Hause drin! Nur jedes zweite Kind hat ein Znüni dabei, gleichzeitig sind die Zahlen von übergewichtigen Kindern und Jugendlichen in aller Munde: An die 40% aller Schulkinder sind zu dick, deutlich übergewichtig oder gar fettleibig. Bewegung? Fehlanzeige! Wenn man vom Drücken der Gameboy- und Computertasten einmal absieht … Mahlzeiten ausfallen lassen und trotzdem zu dick? Wie geht das? Wie hängen diese und andere Fakten über Ernährung und Mangelerscheinungen, Konzentrationsschwierigkeiten, aggressives oder apathisches Verhalten, schlechte Schulleistungen und fehlende Grundvoraussetzungen für den Berufseintritt zusammen?

Diesen und anderen wichtigen Fragestellungen soll in diesem Dossier nachgegangen werden. Sie erfahren zunächst Grundsätzliches über die Ernährung des Menschen, Interessantes über die lange Kulturgeschichte des Essens und Trinkens und ich stelle Ihnen neueste Forschungsergebnisse zum Thema **Essen/Bewegung/Schlaf und Schule** und deren Zusammenhänge vor. Daran schliesst ein praktischer Teil an, der geeignete Speise- und Nährstoffzusammensetzungen für Kinder aufzeigt, Rezepte und Kochanregungen liefert, weitverbreitete Speiseirrtümer aufklärt, die Risiken von sog. «Kinderlebensmitteln» bespricht, gefährliche Inhalts- und Zusatzstoffe beleuchtet und zu guter Letzt demonstriert, wie Sie das Thema in Ihren Unterricht einbauen können.

Warum muss der Mensch überhaupt essen?

Theoretisch wäre es schon heute möglich, sich komplett von Nahrungsergänzungsmitteln in Pillenform zu ernähren. Warum essen wir dann überhaupt noch? Kostet doch nur Zeit und macht die Küche schmutzig, könnte man argumentieren! Was sagt der Begriff *Ernährung* überhaupt aus?

«Die Ernährung beinhaltet die Aufnahme von Nahrungsstoffen, die ein Organismus zum Aufbau seines Körpers, zur Aufrechterhaltung seiner Lebensfunk-

tionen und zum Hervorbringen bestimmter Leistungen in verschiedenen Lebenslagen benötigt. Ernährung ist eine Voraussetzung für die Lebenserhaltung jedes Lebewesens. ***Für den Menschen steuert sie in wesentlichen Zügen sein körperliches, geistiges, physiologisches und soziales Wohlbefinden. Der bewusste Umgang mit der Zufuhr von Nahrung*** *und Flüssigkeit ist eine Dimension der menschlichen Kultur und aller Religionen. Unter menschlicher Ernährung versteht man die Versorgung von Menschen mit Nahrung in Form von Nahrungsmitteln und Genussmitteln. Die Aufnahme der Nahrungsmittel geschieht normalerweise durch* ***perorale Zufuhr dem Leben dienlicher Stoffe*** *in Form von Speisen und Getränken.»*

So weit das Lexikon! Von «körperlichem und geistig-sozialem Wohlbefinden» ist hier also die Rede. Der «bewusste» Umgang mit Nahrung wird vorausgesetzt, «dienliche» Speisen und Getränke sollen wir zu uns nehmen und das alles vorrangig durch den Mund! Wie haben frühere Generationen diese Themen gehandhabt? Wie stand es um ihre Ernährungsgewohnheiten und das gewünschte Wohlbefinden?

Esskultur gestern und heute

1. Römisches Reich (600 v. Chr.–ca. 500 n. Chr.)

Die alten Römer nahmen morgens ein Frühstück, mittags die Hauptmahlzeit des Tages, *die cena,* und abends die *vesperna* ein. Unter dem Einfluss griechischer Sitten, aber auch durch den zunehmenden Gebrauch importierter Waren wurde die *cena* üppiger und auch erst am Nachmittag eingenommen. Damit wurde ein zweites Frühstück zur frühen Mittagszeit üblich. Die *vesperna* entfiel schliesslich ganz. Bei den niederen Klassen hielt sich jedoch die alte Einteilung, die den Bedürfnissen körperlich arbeitender Menschen auch viel eher entspricht.

Wie sahen die Mahlzeiten der Römer jedoch im Einzelnen aus?

Das Frühstück

Ursprünglich wurden brotartige Fladen aus Dinkel mit etwas Salz verzehrt, bei den Wohlhabenden auch Eier, Käse und Honig. Hierzu gab es Milch und Obst. Gerne wurde zum Brot auch *Moretum* gegessen, eine Art Kräuterquark.

Seit der Kaiserzeit bzw. dem Beginn unserer Zeitrechnung gab es Brot aus Weizen und mit der Zeit immer vielfältigere Backwaren, die nach und nach die einfachen Fladen ablösten.

Das Mittagessen

Das *prandium* kann man auch als leichtes Mittagessen bzw. als *Gabelfrühstück* ansehen. Gegessen wurden grösstenteils kalte Speisen, wie Schinken, Brot, Oliven, Käse, Früchte (z.B. Datteln). Das *prandium* war reichhaltiger als das eigentliche Frühstück, aber für die Römer nicht von zentraler Bedeutung. Wesentlich wichtiger war die *cena.*

Das Abendessen

In der Oberklasse, die nicht körperlich arbeitete, wurde es üblich, alle Verpflichtungen des Tages im Laufe des Vormittags zu erledigen. Nach dem *prandium* wurden die letzten städtischen Besorgungen abgeschlossen, dann kam der Badbesuch und etwa um 15 Uhr wurde mit der *cena* begonnen. Diese Mahlzeit zog sich dann oft sehr lange hin. Häufig wurde anschliessend noch ein Trinkgelage begangen.

In der Königszeit und frühen Republik, aber auch später noch für die arbeitenden Schichten, bestand die *cena* im Wesentlichen aus einem Getreidebrei, *puls* genannt. Die einfachste Version bestand aus Dinkel, Wasser, Salz und Fett, etwas edler mit Öl, dazu gab es vielleicht etwas Gemüse. Die Wohlhabenden assen ihre *puls* mit Eiern, Käse und Honig. Nur gelegentlich kam auch Fleisch oder Fisch dazu. Als Nachfahre kann die Polenta angesehen werden.

Im Laufe der republikanischen Zeit entwickelte sich die *cena* zu einer zweiteiligen Mahlzeit aus einem Hauptgericht und einer Nachspeise mit Obst und Meeresfrüchten. Gegen Ende der Republik war dann eine Dreiteilung in Vorspeise, Hauptgericht und Nachspeise üblich.

Römische Tischkultur

Ab 300 v. Chr. hatten griechische Sitten die Kultur der wohlhabenden Römer stark beeinflusst. Wachsender Wohlstand führte ausserdem zu immer ausgedehnteren und raffinierteren Mahlzeiten. Es wurde bei den Speisen sehr viel Wert auf gute Verdaulichkeit, ja sogar abführende Wirkung gelegt, dies wurde als der Gesundheit dienlich angesehen.

Bei Tisch trug man bequeme Kleidung und gespeist wurde in einem speziellen Esszimmer. Hier lag man bei Tisch auf einem speziellen Speisesofa. Die sittsame Dame des Hauses oder weitere Gäste sowie die Gefolgschaft mussten auf Stühlen sitzen, Sklaven oft sogar die ganze Zeit stehen. Füsse und Hände wurden vor der *cena* gewaschen. Gegessen wurde mit den Fingerspitzen sowie zwei Arten von Löffeln, einem grösseren und einem kleineren, der mit seinem nadelförmigen Stiel die heutige Gabel ersetzte.

Lebensmittel aus damals unbekannten Erdteilen wurden in der römischen Küche natürlich noch nicht verwendet. Dazu gehören beispielsweise Kartoffeln, Tomaten, Paprika, Chilis und exotische Gewürze, Mais, Kürbis und noch einige mehr. Hühner und Hühnereier kannte man erst seit der späten Republik. Gegessen wurden Fleisch (Rind, Schwein, Geflügel), später auch Fisch und viele Hülsenfrüchte, Gemüse und Pilze.

Beilagen im heutigen Sinne gab es nicht, jedoch wurde in allen Schichten Brot verzehrt, seitdem der Weizen aufgekommen war. Nur noch die Ärmsten, die keinen Zugang zu einem Backofen hatten, mussten weiterhin *puls* essen. Schnell wurde das Brot ausserordentlich beliebt, die Sortenvielfalt war gross, und ab ca. 270 n. Chr. gab es öffentliche Bäckereien in Rom.

Die Speisen der Armen und die der Herrschenden unterschieden sich anfangs nur wenig, mit der Zeit und zunehmender Macht dann immer mehr.

2. Mittelalter (ca. 800–1500 unserer Zeitrechnung)

Die Nahrungsaufnahme im Mittelalter war stark von Brot und Gemüse geprägt. Fleisch vom Rind war teuer und für die meisten Menschen ein seltenes Nahrungsmittel. Brot und Brei waren Hauptnahrungsmittel der Menschen in dieser Zeit.

Das tägliche Brot

Das Brot war im Mittelalter rund, ungesäuert und ungesalzen, hauptsächlich aus Weizen produziert. In Zeiten von Hunger und Missernten wich man auf Hafer und Gerste aus oder versuchte, aus unkonventionellen Rohstoffen wie Kastanien oder Bohnen das Brot zu backen. Während die arme Bevölkerung ein dunkles, schweres Brot aus verschiedenen Mehlen und Körnern ass, gab es für die Oberschicht ein

Weissbrot aus feinstgemahlenem Weizenmehl. Betrügerische Bäcker versuchten, dunkles Mehl mit Kreide oder Knochenmehl zu färben. Um solchen Lebensmittelfälschungen entgegenzutreten, schlossen sich die Bäcker in den Städten zu Zünften zusammen. Preis und Grösse des Brotes wurden von da an einheitlich festgelegt. Zwei Drittel bis drei Viertel der Gesamtausgaben der Familien mussten im Mittelalter für Nahrungsmittel veranschlagt werden und so bestimmte die Sorge um das tägliche Brot den Lebensalltag der Menschen entscheidend.

Üblich waren zwei Mahlzeiten am Tag: das Mittagessen zwischen zehn und elf Uhr vormittags und das Abendessen zwischen vier und sieben Uhr nachmittags.

Man ass aus gemeinsamen Schüsseln und trank aus gemeinsamen Bechern. Ein Essbesteck war unbekannt: Die Speisen wurden mit der Hand aufgenommen, das Fleisch mittels eines Messers auf einem Schneidebrett zerteilt. Der Löffel war im Frühmittelalter nur als liturgisches Gerät bekannt und die Gabel war als «teuflisches» Instrument gar mit einem Kirchenbann belegt.

3. Frühneuzeitliches Europa (ca. 1500–1800)

Die frühneuzeitliche Küche ist eine Mischung der mittelalterlichen Küche mit einigen bis in die Neuzeit reichenden Neuerungen. Das Zeitalter war geprägt durch neue Erfindungen und Ideen, wachsendem Aussenhandel, durch die Reformation und die Revolution der Wissenschaften. Die Entdeckung der Neuen Welt, die Schaffung neuer Handelswege nach Asien und Amerika und die sich ausweitenden Beziehungen ins umliegende Ausland brachten Europa eine Fülle neuer Nahrungs- und Genussmittel. Bislang als teurer Luxus geltende Gewürze wurden allgemein erschwinglich; eingeführte und allmählich kultivierte Pflanzen wie Mais, Kartoffeln, Süsskartoffeln, Chili, Kakao, Vanille, Tomaten, Kaffee oder Tee entwickelten sich zu bleibenden Kennzeichen einer gewandelten europäischen Küche.

Diese Zeit führte zu einer Hebung des europäischen Lebensstandards, der sich allmählich in allen Regionen und Schichten der Gesellschaft verbreitete. Dies zog auch beträchtliche Veränderungen der Essgewohnheiten nach sich. Wohl kam ein Nationalbewusstsein in der frühen Neuzeit auf, aber erst im 19. Jahrhundert tauchte der Begriff einer nationalen Küche auf. Die Klassenunterschiede bildeten eine weitere massgebliche Trennungslinie; meist fand nur die Küche der Oberschicht Eingang in die Rezeptsammlungen und Kochbücher der Zeit.

Die Tagesmahlzeiten der frühen Neuzeit

Das Abendessen bildete mit mehreren Gängen die Hauptmahlzeit und wurde zwischen 3 und 6 Uhr nachmittags serviert. Dabei wurde die Vielfalt der Gerichte nicht nacheinander, sondern gleichzeitig aufgetischt. Süssspeisen beendeten die Mahlzeit.

Die Morgen- und Mittagsmahlzeit der ländlichen Bevölkerung bestand aus einem ständig über dem Herd köchelnden Getreidebrei, der aus dem warmen Kessel gelöffelt wurde. Abends gab es Suppe sowie Brot. Honig bildete einen begehrten Speisezusatz zum Süssen.

Als das Frühstück in Mode kam, bestand es normalerweise aus Kaffee, Tee oder Schokolade, galt aber bis ins 19. Jahrhundert in vielen Teilen Europas eher als Nebensache. Im Süden, wo das Abendessen die Hauptmahlzeit bildete, blieb das Frühstück ohne Bedeutung, wie es die traditionell leichten Morgenmahlzeiten Südeuropas noch heute zeigen, die normalerweise aus Kaffee oder Tee mit Brot oder Gebäck bestehen. Zweifellos haben die werktätigen Schichten seit dem Mittelalter ein Morgenmahl genossen, unklar bleibt mangels Belegen aber der Zeitpunkt und seine Zusammensetzung. Das Drei-Mahlzeiten-Modell wurde erst in der Moderne zu einem allgemein gültigen Standard.

Zucker

Der bereits seit dem Mittelalter in Europa bekannte, aus Indien stammende Rohrzucker war teuer und wurde hauptsächlich als Medizin verwendet. Ende des 17. Jahrhunderts wuchs die Zuckerproduktion der Neuen Welt an, um die wachsende europäische Nachfrage zu befriedigen, sodass zum Ende der Periode die Seenationen England, Frankreich, die Niederlande und die Iberische Halbinsel grosse Mengen verbrauchten, anders als die übrigen Teile Europas. Zeitgleich begann man zwischen süssen und herzhaften Gerichten zu unterscheiden.

Getränke

Wasser galt in Europa bis zur Trinkwasseraufbereitung des industriellen Zeitalters keineswegs als neutrales Tafelgetränk. Jedermann, auch der Ärmste, trank täglich und zu jeder Mahlzeit milde alkoholische Getränke; Wein im Süden, Bier im Norden und Osten. Beide Getränke wurden in zahlreichen Sorten, Jahrgängen und in unterschiedlichster Qualität angeboten. Wohlhabende Nordeuropäer importierten bereits Weine aus anderen Teilen Europas.

Exotische Genussmittel: Kaffee, Tee und Schokolade

Bis zur frühen Neuzeit basierten alle in Europa verbreiteten Getränke auf Alkohol. Der Kontakt mit Asien und Afrika sowie die Entdeckung Amerikas brachte Europa in Kontakt mit Tee, Kaffee und Trinkschokolade. Aber erst nach dem 17. Jahrhundert erreichten die drei Getränke ihre noch heute allgemeine Popularität. Die neuen Getränke enthielten Koffein oder Theobromin, milde Drogen, die jedoch nicht in gleichem Mass wie Alkohol berauschten. Schokolade wurde als erstes exotisches Getränk populär und wurde eines der bevorzugten Getränke des spanischen Adels des 16. und 17. Jahrhunderts. Alle drei blieben sie über einen langen Zeitraum sehr teuer und für viele unerschwinglich.

4. Modernes Fast Food und seine Gegenbewegung: das Slow Food®

Fast Food (engl. *fast food* = schnelle Nahrung, Schnellimbiss) sind zubereitete Speisen, die für den raschen Verzehr produziert werden. Die Zeitspanne zwischen Bestellung und Erhalt des Produktes beträgt meist weniger als zehn Minuten. Fast Food ist eine Form der Nahrungszubereitung und -darreichung, bei der Rationalität und Funktionalität der Nahrungszubereitung bzw. -aufnahme im Vordergrund stehen und auf traditionelle Essensriten weit gehend verzichtet wird.

Die Nahrungszubereitung findet unter hohem Rationalisierungsgrad meist an Fritteusen, Mikrowellen oder Grillen statt. Ausgangsprodukte sind Fertignahrung oder Zubereitung aus Halbfertigprodukten, oft Kühl- oder Tiefkühlware, wobei Zutaten wie z.B. Weizenmehl, Zucker oder (gehärtete) Pflanzenfette bevorzugt werden. Kritiker bemängeln, dass diese Produkte meist von geringem

ernährungsphysiologischem Wert sind, die bei zu häufigen Konsum zu Fehlernährungssymptomen, insbesondere zu Übergewicht, führen können. Als Verpackung wird meist Wegwerfgeschirr verwendet, um den Verkauf ausser Haus zu ermöglichen und bei Verzehr im Haus den Abwasch einzusparen. Insbesondere im Lieferservice werden häufig Verpackungen aus Schaumkunststoff, Aluminium oder nicht recyclingfähigem aluminiumbeschichtetem Karton verwendet.

Fast-Food-Produkte weisen oft einen hohen Fettanteil auf und sind stark salzig oder süss, was das Geschmacksempfinden verstärkt und die Speisen geschmacklich attraktiv erscheinen lässt. In den USA und in Grossbritannien gibt es aufgrund der epidemieartigen Zunahme von Übergewicht, insbesondere bei Jugendlichen, mittlerweile vermehrt politische Bemühungen, Fast-Food-Gerichte in staatlichen Schulen zu verbieten.

Als in den 1980er Jahren amerikanische Fast-Food-Unternehmer sich auch in Italien ausbreiten wollten, entstand dort eine Gegenbewegung: *Slow Food*®. Diese Initiative hat es sich, auch über die Grenzen Italiens hinaus, zur Aufgabe gemacht, gegen hektisches und ungesundes Essen und Leben anzukämpfen. Es hat auch die wunderschönen alten italienischen Städte davor bewahrt, durch hässliche Tempel der Fast-Food-Ketten verschandelt zu werden.

Moderne Forschungsansätze zum Thema Ernährung/Bewegung/Schlaf und Schule

Moderne neurowissenschaftliche Erkenntnisse (aus Gehirnforschung, Biologie, Psychologie ...) der letzten Jahre ermöglichen eine ganzheitliche Sicht auf die Gesundheit des Menschen. Man kann mittels neuester (Computer-) Technik belegen, dass geistige, seelische und körperliche Gesundheit sich aus vielen kleinen und grossen Komponenten zusammensetzt. Das menschliche Wohlbefinden ist zwar ein kompliziertes chemisches Zusammenspiel, kann jedoch von jedem Einzelnen durch seine eigene Lebensführung positiv beeinflusst werden. **Um also gute und konstante Leistungen in Schule und Beruf erbringen zu können, scheint ein ausgewogenes Zusammenspiel von Ernährung, Bewegung, Ruhe- und Schlafzeiten unabdinglich zu sein!**

Hier nun einige Ansätze der allerjüngsten internationalen Forschungsarbeit:

Bewegung macht Kinder schlau

Um das Gehirn beim Denken mit Sauerstoff und Glukose zu versorgen, muss das Herz-Kreislauf-System in der Lage sein, ausreichend Blut in das Gehirn zu transportieren. Wer körperlich nicht fit ist, dessen Wahrnehmung, Gefühle und geistige Fähigkeiten bleiben hinter den eigentlichen Möglichkeiten zurück. Das attestieren **Dr. Dieter Breithecker,** Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung, und Gedächtnisforscher **Siegfried Lehrl** von der Universität Erlangen. In puncto Bewegung ist es ziemlich egal, ob Kinder tanzen, Fussball spielen oder Fahrrad fahren. Wichtig ist nur, dass sie überhaupt ins Schwitzen kommen. Alle kindlichen Ausdrucksformen wie Springen, Laufen, Rennen, Klettern, Schwingen, Schaukeln, Balancieren, Raufen oder Rangeln tragen in den ersten elf Lebensjahren zu einer guten motorischen Entwicklung bei, die auch andere Fähigkeiten positiv beeinflusst. Mit diesen Wagnissituationen erwerben Kinder ausserdem wichtige Schlüsselkompetenzen wie Selbstbewusstsein, Empathie und die Fähigkeit, Gefahren richtig einzuschätzen. Der Bedarf an täglicher Bewegungszeit von Kindern liegt bei drei bis vier Stunden, davon etwa eine Stunde intensiv, also richtiges Toben und Verausgaben. Eltern sollten hier ein Vorbild sein; hilfreich ist es, ein gemeinsames Bewegungshobby für die gesamte Familie zu finden.

Schlafmangel verdreifacht das Risiko für Übergewicht

Siebenjährige Kinder, die nachts neun Stunden oder weniger schlafen, haben im Vergleich zu ihren Altersgenossen, die mehr Nachtruhe haben, ein mehr als dreifach erhöhtes Risiko für Übergewicht und neigen zu Stimmungsschwankungen, so das Ergebnis einer Untersuchung der Universität Auckland. Professor Ed Mitchell, der Studienleiter, vermutet, dass eine Reduzierung der Schlafenszeit zu hormonellen Veränderungen im Magen (Hormon *Ghrelin*) und in den Fettzellen (Hormon *Leptin*) führt, die einen vermehrten Hunger auslösen. Der Zusammenhang von Übergewicht und Schlafenszeiten blieb sogar bestehen, wenn Kinder ihre körperlichen Aktivitäten verstärkten oder die Zeiten, die sie vor dem Fernseher verbrachten, reduzierten. Die Neuseeländer massen bei jedem Kind die Grösse, den BMI und den Anteil an Körperfett. Schulkinder sollten laut Professor Mitchell zwischen 10 und 11 Stunden schlafen, Vorschulkinder zwischen 11 und 13 Stunden. Eine andere Forschungsarbeit des medizinischen Zentrums der Universität in Chicago zeigte ebenso, dass Schlafmangel, insbesondere beim Tiefschlaf, die Fähigkeit des Körpers zur Regulierung des Zuckerstoffwechsels beeinträchtigt und damit das Risiko für Diabetes-Typ 2 erhöht, eine Erkrankung, die auch mit Übergewicht verbunden ist.

Der Einfluss der morgendlichen Nahrungsaufnahme auf die kognitiven Leistungsfähigkeiten von Schulkindern

In einer laufenden Studie des ZNL Ulm unter Vorsitz von **Prof. Dr. Spitzer** bemerkt man dazu Folgendes: *«Obwohl sich die Wissenschaft bereits seit nunmehr fast 30 Jahren mit der Frage beschäftigt, ob die kognitiven Leistungsfähigkeiten von Schulkindern von der morgendlichen Nahrungsaufnahme beeinflusst werden, gibt es in Deutschland bislang keine Untersuchungen zu diesem Thema. Es gibt einige internationale Studien, deren Ergebnisse unsere Fragen aber nicht eindeutig beantworten können. So wurde z.B. in einigen Untersuchungen nicht darauf geachtet, was und wie viel die Kinder tatsächlich zum Frühstück gegessen hatten. Aus diesem Grund wird die Studie des Transferzentrums für Neurowissenschaften und Lernen (ZNL) in einem Internat durchgeführt. Hier kann die Nahrungsaufnahme der Kinder genau protokolliert und kontrolliert werden. Gleichzeitig können die Schüler am normalen Unterricht teilnehmen. Ebenso lässt sich durch die räumliche Verknüpfung von Wohnen, Lernen und Freizeit das Aktivitätsmuster und die nächtliche Ruhephase homogen gestalten. Unsere Untersuchung ist so konzipiert, dass jedes Kind einmal mit und einmal ohne Frühstück getestet wird. Alle teilnehmenden Kinder werden im Laufe des Vormittags mit Hilfe standardisierter psychologischer Tests auf z.B. Kurz- und Langzeitgedächtnis sowie Aufmerksamkeit untersucht. Werden mit dem richtigen Frühstück die Noten der Schüler besser? Werden Kinder nach dem Frühstück mit gespannter und ungeteilter Aufmerk-*

samkeit ihren Lehrern lauschen? All diese Fragen wird auch die Studie des ZNL wahrscheinlich nicht abschliessend beantworten können. Erwartet wird, dass die Internatssituation einen neuen und besseren Ansatz zur Beantwortung der noch offenen Fragen bietet.»

Vier einfache Verhaltensregeln verlängern das Leben durchschnittlich um 14 Jahre

Nicht rauchen, etwas Sport treiben, nur mässig Alkohol trinken und täglich fünf Portionen Obst und Gemüse essen.

Das berichten britische Forscher um **Kay-Tee Khaw** von der Universität Cambridge, die seit 1993 das Schicksal von mehr als 20 000 Probanden im Alter von über 45 Jahren verfolgt haben. Wer sich an keine dieser Regeln hielt, hatte dasselbe Sterberisiko wie 14 Jahre ältere Probanden, die alle diese Tipps befolgten. Diese Beobachtung sei unabhängig von gesellschaftlicher Schicht und Körpergewicht, betonen die Mediziner im Fachjournal «PLoS Medicine». Die einzelnen Zutaten einer gesunden Lebensweise sind seit längerem bekannt. Die Ergebnisse der Studie legen sehr nahe, dass diese vier erreichbaren Änderungen des Lebensstils einen deutlichen Einfluss auf die Gesundheit haben können.

Obst und Gemüse für Kleinkinder?

Schon stillende Mütter können laut einer Studie des **Monell Center in Philadelphia** den Geschmack ihres Kindes beeinflussen, wenn sie selbst viel Obst und Gemüse essen. Später sollten sich Eltern nicht durch eine Ablehnung abhalten lassen, ihrem Kind bestimmte Gemüse- und Obstsorten anzubieten. Auch wenn es das Gesicht verzieht, muss das nicht heissen, dass es grundsätzlich nicht bereit ist, etwas zu probieren. Kleine Kinder zeigen von Haus aus einen ablehnenden Gesichtsausdruck bei bestimmten Geschmacksrichtungen, wie z.B. bei grünem Gemüse. Da Kindern eine Vorliebe für Süsses angeboren ist (auch Muttermilch schmeckt sehr süss), müssen sie erst lernen, dass Obst und Gemüse auch schmecken können.

Der letzte Punkt scheint etwas aus dem Rahmen zu fallen, ich möchte ihn trotzdem erwähnen, weil ich von vielen Eltern und Lehrern um seine Wichtigkeit weiss:

Bauchfreie Kleidung

… ist bei jungen Menschen immer noch angesagt und damit die Gefahr einer schweren Erkrankung hoch. Aus einer harmlosen Erkältung kann aufgrund einer Unterkühlung schnell eine schmerzhafte Blasen- und Nierenbeckenentzündung oder auch eine Lungenentzündung werden. Besonders betroffen ist die Gruppe der 13- bis 16-jährigen Mädchen mit tief sitzenden Hüfthosen, dünnen Kurzpullovern und Shirts mit tief ausgeschnittenem Dekolletee. Beim Warten auf den Schulbus oder bei der Fahrt auf dem Fahrrad setzen sie sich damit einer enormen Gesundheitsgefahr aus. Auf den trendigen Auftritt müssen sie nicht ganz verzichten, wenn sie sich nach dem Zwiebelprinzip verhalten: Das heisst in mehreren Schichten, von denen mindestens eine die Nieren bedeckt. So ist man bei Kälte halbwegs geschützt und kann in warmen Räumen die oberen Schichten ablegen und dennoch der Mode entsprechen.

Wie können Sie für sich selbst und für Ihre Kinder zu einer gesunden Ernährung/Lebensweise und damit zu nachhaltigem Wohlbefinden und Leistungsstärke finden?

Im Rahmen einer Veranstaltung der Gruppe Elternbildung der Primarschule Märstetten TG im Februar letzten Jahres ging die diplomierte Ernährungsberaterin **Daniela Rüdin-Gubser** den folgenden Fragen nach: Welche Nahrungsmittel tun unseren Kindern gut und unterstützen damit auch einen nachhaltigen Lernerfolg? Zu den Fakten: Jedes 5. Kind gilt heute als übergewichtig, vor zwanzig Jahren war es hingegen nur eines von zwanzig. Unsere veränderten Lebens- und Essgewohnheiten, der häufige Bewegungs-, aber auch Schlafmangel bringen den natürlichen Rhythmus des Körpers durcheinander und gebieten daher heute eine andere Ernährung als noch vor zwanzig Jahren. Wir nehmen zu viel Kohlenhydrate und damit im Übermass Zucker und Fette auf, weil uns – anders als früher – alles 365 Tage im Jahr zur Verfügung steht. Als gesund gelten heute 6 vernünftige Mahlzeiten am Tag (3 Hauptmahlzeiten + 3 Nebenverpflegungen), so kann der Körper seinen Blutzuckerspiegel optimal regulieren und vermeidet den gefürchteten «Hungerast», der zur Unterzuckerung und anschliessendem Heisshunger führt. Denn dann passiert im Körper genau das, was zu schlechten Leistungen in der Schule führt: Das Kind wird müde, unkonzentriert und leicht ablenkbar. Generell sollten Sie deshalb darauf achten, dass die Nahrungsmittel für Ihre Familie möglichst unverändert (nativ), fett- und zuckerarm sind.

Konkret heisst dies für die Nahrungsaufnahme:

Wir essen zu viel von diesem:

Ergebnisse zeigen, dass Kinder schon ca. ab dem 2. Lebensjahr ähnliche Essgewohnheiten wie Erwachsene haben. So ist die Zufuhr von **Eiweiss, Fett und Zucker** zu hoch. Hierfür ist insbesondere der hohe Verzehr an Fleisch- und Wurstwaren bzw. Süssigkeiten verantwortlich. Langfristig machen sich diese Ernährungsgewohnheiten auch auf der Waage bemerkbar.

Aber zu wenig von jenem:

Zu wenig ist dagegen die Gruppe der **kohlenhydratreichen Lebensmittel** (Vollkornbrot, Nudeln, Kartoffeln, Reis) vertreten. Vor allem Stärke und Ballaststoffe werden zu wenig gegessen.

Bei den *Mineralstoffen* zählen **Kalzium, Eisen und Jod** zu den wichtigsten Nährstoffen. Kalziumreich sind insbesondere Milchprodukte. So stecken in 1 Glas Milch (250 ml) und 3 Scheiben Schnittkäse (90 g) 1000 mg Kalzium. Geeignete Eisenlieferanten sind mageres Fleisch und Gemüse. Jod wird geliefert durch Seefisch und jodiertes Speisesalz.

Eine unzureichende Zufuhr an *Vitaminen* liegt laut Ernährungsberichten bei **Vitamin D und Folsäure** vor. Vitamin D spielt neben Kalzium eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel. Eine ausreichende Zufuhr ist deshalb gerade in der Wachstumsphase von grosser Bedeutung. Vitamin D kann auch in der Haut unter dem Einfluss von UV-Licht hergestellt werden. Deshalb raus mit den Kindern an die frische Luft zum Toben und Tollen, denn Bewegung ist auch für den Knochenaufbau unverzichtbar: Durch die Muskelarbeit werden die Zellen im Knochengewebe stimuliert, um vermehrt Knochenmasse aufzubauen. Folsäure spielt eine wichtige Rolle bei der Zellteilung und Zellneubildung, deshalb ist der Bedarf in den Wachstumsphasen erhöht. So steigen die Zufuhrempfehlungen von 200

µg/Tag bei den 1- bis 4-Jährigen auf 400 µg/Tag bei den 10- bis 18-Jährigen. Folsäurereiche Lebensmittel sind z.B. Grün-, Rosen- und Blumenkohl, Erbsen, Spinat, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Weizenkleie und Weizenkeime.

Reichlich, mässig, sparsam ...

Ein Kind ist in der Regel gut versorgt, wenn ihm eine abwechslungsreiche Mischkost angeboten wird. Sie sollte möglichst immer frisch zubereitet werden und vielseitig sein. Ausserdem sollte der Speiseplan so zusammengestellt sein, dass zu viele Kilos keine Chance haben. Hier sollten drei einfache Regeln gelten:

1. Reichlich pflanzliche Lebensmittel (Getreide, Nüsse, Obst, Gemüse) und zuckerarme Getränke
2. Mässig tierische Lebensmittel (Milchprodukte, Ei, Fleisch, Fisch)
3. Sparsam fettreiche Lebensmittel und Süsswaren

Der Speiseplan eines 10–12-jährigen Kindes sollte demnach ca. 2000 Kalorien täglich umfassen und folgende Nahrungsmittel und Mengen enthalten:

	Lebensmittel	Beispiele
Reichlich	Mind. 1000 ml Getränke	Mineralwasser, Früchte-/Kräutertee, stark verdünnte Fruchtsäfte
	250 g Brot/Getreide(-flocken)	70 g Cornflakes (Frühstück), 2 Scheiben Vollkornbrot, 2 Scheiben Mischbrot (Zwischenmahlzeit/Abendessen)
	180 g Kartoffeln	3 mittelgrosse Kartoffeln
	250 g Gemüse	Gemüsebeilage (Mittagessen): 50 g Kohlrabi, 50 g Rüebli, 50 g Lauch, Rohkostsalat (Abendessen): 40 g Tomate, 30 g Gurke, 30 g Peperoni
	250 g Obst	80 g Nektarine (Frühstück), 90 g Apfelspalten (Zwischenmahlzeit), 80 g Banane (Nachmittagsmahlzeit)
Mässig	420 g Milch, Milchprodukte	200 g Trinkmilch (Frühstück), 150 g Quark (Nachmittagsmahlzeit), 30 g Camembert, 40 g Schnittkäse (Zwischenmahlzeit/Abendessen)
	60 g Fleisch, Wurst	60 g Hackplätzli (Mittagessen)
	2–3 Eier pro Woche	z. B. gekochtes Frühstücksei, Rührei, selbst gebackener Kuchen mit Ei
	180 g Fisch pro Woche	2 Fischmahlzeiten pro Woche
Sparsam	35 g Öl, Margarine, Butter	10 g Öl zum Braten, 5 g Öl Salatdressing, 20 g Streichfett
	Süsswaren (max. 210 kcal)	z.B. 1 Vollmilch-Mini-Quadrat, 20 g Gummibärchen, 2 Stck. Zeltli

Quelle: optimiX – Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund.

Doch Vorsicht bei solchen Tabellen: Neuere Studien legen nahe, dass Gemüseverzehr demjenigen von Obst vorzuziehen ist, vor allem, wenn Ihr Kind/Sie selbst zu Übergewicht neigen. Was steckt dahinter?

Glukose (Traubenzucker) und Fruktose (Fruchtzucker) liefern mit etwa 400 Kilokalorien pro 100 Gramm gleich viel Energie. In ihrem Effekt auf die Gesundheit unterscheiden sie sich jedoch möglicherweise. In den vergangenen Jahren erhärtete sich der Verdacht, dass Fruchtzucker besonders schnell dick macht:

Um das zu überprüfen, überredete **Peter Havel** von der Universität von Kalifornien 33 Übergewichtige zu einer Spezialdiät: Für zehn Wochen mussten sie einen Ernährungsplan einhalten, der so gestaltet war, dass 25 Prozent der Kalorien entweder aus Fruchtzucker oder Traubenzucker stammten. Beide Gruppen legten innerhalb des Versuchszeitraums durchschnittlich 1,5 Kilogramm zu.

Die Teilnehmer aus der Fruktose-Gruppe nahmen jedoch vor allem am Bauch zu. Fettpolster dort gelten als besonders gefährlich, da sie das Risiko für Herzkreislaufleiden, Diabetes und viele andere Krankheiten erhöhen. Ausserdem sank die Insulinempfindlichkeit der Probanden aus der Fruktosegruppe – ein erstes Symptom für Typ-2-Diabetes. Glukose hingegen hatte keinen Effekt auf den Insulinstoffwechsel.

Ein weiteres Problem von Obst sind die häufig auftretenden Blähungen/Durchfälle: Der menschliche Körper ist nicht darauf eingestellt, grössere Mengen Fruktose zu verarbeiten. Wir speichern und verarbeiten Kohlenhydrate – also Zucker – in erster Linie in Form von Glukose. Fruchtzucker muss erst chemisch umgestrickt werden, bevor der Stoffwechsel ihn abbauen kann. Glukose wird im Darm sehr schnell, Fruktose dagegen nur sehr langsam resorbiert. Je mehr von dem langsamen Zucker aber in unserem Verdauungstrakt auf den Transport ins Blut wartet, desto mehr Wasser wird als Verdünnung in den Darm gezogen. Das Ergebnis ist mitunter heftiger Durchfall/Blähungen.

Achten Sie bei Obst und Süssungsmitteln daher auf ihren Fruktose-Anteil und reduzieren Sie – wenn Sie abnehmen möchten – den Obstverzehr. Besonders viel Zucker enthalten alle Fruchtsorten, aus denen sich Schnaps brennen lässt, bspw.: Birnen, Zwetschgen, Kirschen ...

Wie sieht ein optimaler Zmorge aus? – Das Sprungbrett in den (Schul-)Tag

Ein Kind, das ohne Frühstück aus dem Haus geht, spürt die Folgen spätestens 2–3 Stunden später: Müdigkeit, mangelnde Konzentration und evtl. ein Heisshungeranfall machen einen Lernerfolg unmöglich: ein Fehlstart mit weit reichenden gesundheitlichen Folgen, denn Kinder sind in der Wachstumsphase ganz besonders auf die Energiezufuhr nach der nächtlichen Schlafphase angewiesen!

Zu einem vollwertigen Frühstück gehören:

- Milchprodukte: Milch, Joghurt, Quark und Käse
- Getreideprodukte: Vollkornbrot, -brötchen, dunkles Kornbrot (Roggenbrot), Vollkornflocken
- Obst oder zum Knabbern geeignetes Gemüse: Möhren, Kohlrabi, Radieschen, Paprikaschoten ...
- Gelegentlich ein Ei oder fettarme, nicht zu scharfe Wurst in kleinen Mengen
- Süsses (nur in kleinen Mengen): Trockenfrüchte (Studentenfutter), Honig, Nussnougatcreme, Konfitüre oder Honig.
- Getränke (z.B. Früchtetee, Milch oder Kakao)

Bei der Zusammensetzung des Frühstücks ist insbesondere auf eine ausreichende Versorgung mit Kalzium zu achten. Für den Aufbau von Zähnen und Knochen ist für Kinder im Schulalter eine tägliche Aufnahme von 900 bis 1200 Milligramm Kalzium empfeh-

lenswert. Besonders reichlich vorhanden ist Kalzium in Käse und anderen Milchprodukten. Zudem enthält Käse viel Magnesium, das wichtige Aufgaben beim Zusammenspiel von Nerven und Muskeln erfüllt. Käse ist auch ein wertvoller Vitaminspender, der den Körper unter anderem mit Vitaminen der B-Gruppe versorgt, die zur Steuerung von Stoffwechselvorgängen und für die Zellneubildung benötigt werden.

Rezeptvorschläge für Zmorge und Znüni – Frühstückswochenplan:

	Herzhaftes Frühstück	Süsses Frühstück
Montag	2 Scheiben Mischbrot, Margarine verrührt mit Kresse oder geraspelten Rüebli, Weichkäse oder Streichwurst (fettarm), Gurke	1 Vollkornbrötli, Butter, Konfi, Nutella, Naturquark, Bananenscheiben
Dienstag	6 EL Haferflocken, ½ Apfel oder Birne, 1 EL Leinsamen oder Baumnüsse, Johannisbeeren, Naturjoghurt	6 EL feine Haferflocken, 1 TL ganze Mandeln, ½ Apfel, 1TL Honig, Naturjoghurt
Mittwoch	1 Mehrkornbrötli, 1 Scheibe Schinken, 1 Tomate – alles mit 2 EL geriebenem Käse überbacken	1 Rosinenbrötli, Butter oder Frischkäse, Birnenschnitze, Erdbeer-Milchshake
Donnerstag	2 Scheiben Vollkornbrot, Kräuterquark, Paprikastreifen, 1 gek. Ei	1 Portion Birchermüsli
Freitag	2 Scheiben Ruchbrot, Käse oder Salami, Gemüsesticks und Kräuterquark zum Dippen	5 Stück Zwieback, 1 grosse Tasse Milch oder Ovo

Pausensnacks, die Kinder gerne mögen:

Salami-Käse-Bagel

¼ rote Peperonischote
1 Blatt Eisbergsalat
evtl. 1 kl. rote Zwiebel
20 g Margarine oder Butter
gehackte Peterli
20 g dünn aufgeschnittene Geflügelsalami
20 g Gouda
1 Bagel

Süsse-Birnen-Pause

40 g Margarine
2 reife Birnen
4 EL geraspelte Zartbitterschokolade
2 Kürbiskernbrötli

Puten-Gurken-Brot

1 Stück Salatgurke
20 g Margarine
1 EL Tomatenmark
50 g magere Putenbrust, geräuchert
2 Scheiben Sesambrot

Aprikosen-Knacker

2 kleine Rüebli
4 EL Mandelstifte
2 EL Aprikosenkonfi
40 g Margarine
2 Roggenbrötli

Probieren Sie es aus und entdecken Sie selbst neue Varianten! Es kann auch mal ein Käse-Trauben-Spiessli oder ein Milch-Früchte-Shake sein! Hauptsache, das Kind geht nicht mit leerem Magen in die Schule!

Wenn das Kind am Morgen keinen Appetit hat ...

Wird morgens nichts gegessen, kommt es bei der nächsten Mahlzeit oft zu einem «Überessen», häufig verlangt der Körper dann auch nach sehr kalorienreichen Speisen: Pommes, fette Wurst, Süsses ... Kleine Frühstücksmuffel sollten nicht zum Essen gezwungen werden. Aber schon mit kleinen Änderungen im morgendlichen Familienalltag lässt sich viel erreichen: Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen, statt nur hektisch einen Schluck Kaffee zu trinken, raten Experten, sich Zeit für ein gemeinsames Frühstück mit den Kindern zu nehmen. Wenn das Kind so aufwächst, wird es dies mit der Zeit sogar einfordern, wenn Sie einmal keine Lust darauf haben!

Weitere Tipps: Ein buntes Set in den Lieblingsfarben des Kindes kann den Hunger ebenso wecken wie Abwechslung auf dem Frühstücks-Speiseplan. Zmorge und Znüni sollten sich ergänzen. Als Faustregel gilt hier: Je kleiner das Frühstück zu Hause ausfällt, desto grösser sollte der Pausensnack für die Schule sein. Schon bei den Kleinen isst das Auge mit. Deshalb sollte das Pausenfrühstück in einer praktischen Kunststoffbox so verpackt werden, dass es auch nach Stunden noch zum Anbeissen aussieht. Ausserdem sollte man auch für die Pause ein zuckerarmes Getränk mitgeben.

Fast Food einmal anders

Kinder interessieren sich nicht unbedingt für gesunde Ernährung, aber für Fast Food, Pizza & Co. umso mehr. Diese beliebten Speisen zu verbieten, würde sie nur noch interessanter machen. Aber warum entwickeln Sie nicht gemeinsam mit Ihren Kindern attraktive Eigenkreationen? Nehmen Sie sich dafür an einem Wochenende Zeit. Kaufen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern ein: Vollkornmehl, frische Tomaten, frische Peperoni, Pilze, Kochschinken, Käse usw. Bereiten Sie gemeinsam mit den Kindern eine Vollkornpizza mit frischem Gemüse und Käse zu. Trauen Sie dabei Ihren Kindern zu, Arbeitsschritte selbständig durchzuführen. Schon ab 3 Jahren können Kinder mit dem Messer schneiden (stumpfes Messer verwenden!) und mit 6 Jahren einfache Rezepte selber kochen.

Tipp: Bereiten Sie gleich ein zweites Blech Pizza zu und frieren einzelne Portionen als Vorrat ein! Weitere Kinder-Favoriten, die sich besonders gut fürs gemeinsame Kochen eignen:

- Puten-Burger aus Vollkornbrötchen, Salatblatt, Tomate, kleinem Putenschnitzel
- Chili con Carne mit wenig Hackfleisch und viel frischen Tomaten und anderem Gemüse (Rüebli, Zucchini, Bohnen ...)
- Vollkorn-Spaghetti Bolognese oder mit Gemüse

Weit verbreitete Ernährungsirrtümer

Spinat ist gesund, Salz treibt den Blutdruck nach oben – diese und andere Auffassungen kursieren in der Bevölkerung. Was aber ist an den weit verbreiteten Ansichten wirklich dran?

Light-Produkte

Light-Produkte sind für alle, die auf Kalorien achten, eine gute Alternative – so scheint es zumindest. Häufig handelt es sich aber nicht um kalorienarme, sondern nur um kalorienreduzierte Produkte. Deshalb lohnt sich ein

Blick auf die Nährwertangaben. So hat z.B. eine «Light»-Mayonnaise mit nur 50% Fett immerhin pro 100 g noch fast 500 Kalorien! Ausserdem: Der Begriff «Light» ist gesetzlich nicht geschützt. «Light» muss sich also nicht immer auf eine Kalorienreduktion beziehen.

Kartoffeln machen dick

Ein hartnäckiger Irrtum, dem sich die Kartoffel immer wieder ausgesetzt sieht. Macht man die Probe aufs Exempel, so zeigt sich, dass eine Portion gekochte Kartoffeln lediglich 105 Kalorien enthält. Die gleiche Menge als Pommes frites hat dagegen 369 Kalorien. Nicht die Kartoffel selber macht also dick, sondern die Zubereitung mit zu viel Fett.

Salz treibt den Blutdruck nach oben

Früher galt die These, dass Kochsalz für einen Bluthochdruck mitverantwortlich ist und aus diesem Grund unbedingt reduziert werden muss. Der Meinung ist man heute nicht mehr. Es gibt allerdings Menschen, die salzempfindlich – *kochsalzsensitiv* – sind. Bei ihnen steigt der Blutdruck an, wenn sie zu viel Salz essen.

Vitamine kann man nicht genug bekommen

Stimmt nicht! Das Prinzip «viel hilft viel» gilt bei Vitaminen nicht. Überdosierungen können die Gesundheit schädigen, warnt die englische Lebensmittelbehörde Food Standard Agency (FSA). Zu den Substanzen, die man nicht in grossen Dosen und über einen längeren Zeitraum einnehmen sollte, zählen vor allem Beta-Karotin und Vitamin B6. Bei den fettlöslichen Vitaminen A, D, E, K kann eine Überdosierung auf lange Sicht unerwünschte Nebenwirkungen haben.

Spinat enthält viel Eisen

Diese These beruht auf einem Irrtum: Als ein Wissenschaftler den Eisengehalt von Spinat berechnete, war er von 100 g getrockneter Ware ausgegangen, die 35 mg Eisen enthielt. Da dieses Gemüse zu 90 Prozent aus Wasser besteht, bezog sich der Wert also auf ein Kilo Spinat. Ein einfacher Rechenfehler führte also zu der Mär vom Eisenlieferanten Spinat. Dazu kommt noch die Tatsache, dass pflanzliches Eisen vom Körper schlechter verwertet wird als Eisen aus tierischen Nahrungsmitteln.

Auf Steinobst soll man kein Wasser trinken

Dieser Rat stammt aus früheren Zeiten, als das Trinkwasser noch eine schlechtere Qualität aufwies als heute – es enthielt deutlich mehr Keime. Zusammen mit viel Obst konnte es durchaus zu Magenproblemen kommen. Wenn Sie Obst vor dem Verzehr waschen und keine riesigen Mengen davon essen, können Sie danach heute ruhig ein Glas Wasser trinken.

Abends essen macht dick

Klingt logisch, stimmt trotzdem nicht! Fürs Gewicht ist nur entscheidend, wie viel man am Tag isst, und nicht, zu welcher Tageszeit. Eine Studie über zehn Jahre mit mehr als 7000 Frauen und Männern zeigte im Hinblick auf das Gewicht keinen Unterschied zwischen Früh- und Spätessern – sonst müssten zum Beispiel Spanier mit ihrem späten Abendessen die dicksten und ungesündesten Europäer sein!

Wenn man nichts isst, nimmt man am schnellsten ab

Eindeutig nein! Denn der Körper schaltet dann auf «Sparflamme» um und verbrennt weniger Kalorien. Wenn er dann wieder Nahrung bekommt, legt er diese in Notfall-Depots an = Speckfett. Dieses Verhalten ist evolutionsbedingt: In früheren Zeiten stand Nahrung nicht regelmässig zur Verfügung. Wenn aber genug da war, wurde gegessen, soviel eben reinging, man wusste ja nicht, wann es das nächste Mal wieder etwas gibt. Das ist der berühmte *Jo-Jo-Effekt!* Übrigens: Pro 1 Kilo Körperfett das man verlieren möchte, muss man 8000 bis 10 000 Kalorien einsparen. Besser ist es deshalb, wöchentlich ungefähr ein halbes Kilo abzunehmen, indem man täglich weniger (nicht 0!) Kalorien zuführt.

Fett macht fett

Fett ist der energiereichste Nahrungsmittelbestandteil und damit der grösste Kalorienlieferant. Aber: Fett ist nicht gleich Fett. Dazu heisst es bei Prof. Dr. Spitzer: «Von allen Organen des menschlichen Körpers hat das zentrale Nervensystem – und damit das Gehirn – den grössten Fettanteil. So besteht die Gehirntrockenmasse zu 50–60% aus Fetten. Das Gehirn, die Netzhaut und andere neuronalen Gewebe haben dabei einen besonders hohen Gehalt an langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren (PUFA). Einige der Funktionen dieser Fettbestandteile (PUFA) sind bereits erforscht.

So gibt es Hinweise darauf, dass Menschen besser lernen können, wenn sie eine ausreichende Menge dieser besonderen Fette zu sich nehmen. Leider essen aber die meisten nur sehr wenig Fisch, das einzige Lebensmittel, das diese Fette in ausreichenden Mengen liefert.» Pflanzliche Fette sowie Fette aus Fischverzehr sind für eine gesunde Ernährung und für die Leistungsfähigkeit also äusserst wichtig!

Frischgemüse ist besser als tiefgekühltes

Stimmt auch nicht. Tiefkühlkost kann sogar gesünder sein als andere Lebensmittel. Das Gemüse wird oft frisch vom Feld schockgefroren. Wichtige, licht- und luftempfindliche Vitamine bleiben so erhalten. Tiefkühlkost zu essen ist deshalb nicht nur bequem, sondern auch gesund.

Rohkost – in jedem Fall gesund?

Ganz so einfach ist das nicht. Mit einer einseitigen Rohkosternährung tun wir uns keinen Gefallen, denn Rohkost ist teilweise schwer verdaulich. Es bleiben Nahrungsbestandteile im Darm zurück, die von Mikroorganismen vergoren werden. Die unangenehmen Folgen: Blähungen und Verdauungsstörungen. Darüber hinaus können die Inhaltsstoffe bestimmter Nahrungsmittel vom Körper besser verwertet werden, wenn sie gekocht worden sind. Denken Sie also bei Rohkostverzehr immer daran: Sie sind kein Pferd!

Welchen Nutzen haben sog. «Kinderlebensmittel»

Seit einigen Jahren sind Lebensmittel auf dem Markt, die durch besondere Werbemassnahmen als speziell für Kinder geeignet herausgestellt werden. Sie werden unter dem Begriff «Kinderlebensmittel» zusammengefasst. Eine lebensmittelrechtliche Definition dieses Begriffes gibt es allerdings nicht.

Die am meisten beworbenen Kinderlebensmittel sind Süssigkeiten wie Vitaminbonbons, Milchschnitten und Schokoriegel, gefolgt von Milchprodukten (Milchmischgetränke, Fruchtjoghurt, Frischkäse- und Quarkzubereitungen), Frühstückssnacks (Cerealien, Knusperflocken verschiedener Art),

Brotaufstrichen (Nussnougatcremes, Schokoladencremes, Wurst), Convenience-Produkten (Fertiggerichte wie Nudelsuppen, -gerichte, Pizza) und Getränken (kalziumangereicherte Säfte, Multivitaminsäfte, Limonaden). Warnhinweise, z.B. hinsichtlich eines erhöhten Fett- und Zuckergehaltes, fehlen jedoch völlig. Dagegen setzt man auf Vitamin- und Mineralstoffzusätze, die gewährleisten sollen, dass Kinderlebensmittel besonders wertvoll für die Ernährung sind. Bunte Verpackungen, kleine Portionen, Werbereime und Zusatzgeschenke in den Kinderlebensmitteln sowie knisternde, knackende, knusprige oder angenehm weiche Konsistenz beim Kauen führen dazu, dass Kinder diese Lebensmittel toll finden.

Die zusätzliche Anreicherung mit Vitaminen und Mineralstoffen in den Kinderlebensmitteln macht das gleichzeitig enthaltene **Fett** und den **Zucker** nicht gesünder: Ein neunjähriges Kind müsste 17 Milchschnitten essen, um seinen Tagesbedarf an Kalzium zu decken. Gleichzeitig hätte es dann aber auch 40 Stück Würfelzucker (120 g) und ein halbes Paket Butter konsumiert!

Fazit: Aus ernährungsmedizinischer Sicht brauchen wir Kinderlebensmittel also nicht, da Kinder nach dem ersten Lebensjahr mit den herkömmlichen Lebensmitteln sicher und gut ernährt werden können. Lassen Sie Ihren gesunden Menschenverstand walten, dann können Sie darauf komplett verzichten!

Was Sie ausserdem noch beachten sollten:

- **Milchschnitten** und **Kinderriegel** bestehen oftmals zur Hälfte aus Zucker. Sie sind häufig auch Fettfallen, denn sie enthalten in den meisten Fällen genauso viel Fett (ein Drittel der Gesamtmenge) wie reine Schokolade. Als «gesunde Zwischenmahlzeit» eignen sie sich daher nicht.
- Bei **Kinderjoghurts** sollte man neben dem Zuckergehalt darauf achten, ein Produkt auf Joghurtbasis zu kaufen, denn dieses enthält gegenüber Frischkäse-Joghurts weit weniger Fett. Limonaden und Brausen enthalten statt Fruchtsaft nur Wasser, Aromastoffe und sehr viel Zucker.
- **Frühstückscerealien** können bis zu 40% Zucker enthalten. Sie zählen zu den am stärksten bearbeiteten Kinderlebensmitteln und bestehen hauptsächlich aus Mehl, Wasser, Zucker und Aromastoffen sowie einer langen Liste zugesetzter Vitamin- und Mineralstoffe. Das gute alte Müsli aus Haferflocken und Obst ist den Fertigmischungen meistens klar überlegen. Falls dennoch ein Fertigmüsli gekauft wird, sollte man darauf achten, dass kein zusätzlicher Zucker zugesetzt wurde.
- Neuerdings gibt es auch spezielle **Kindermenüs,** Kindersuppen und Wurst für Kinder. Hinter den bunten Verpackungen mit den tollen Phantasienamen verbergen sich im Grunde genommen allerdings nur normale Gerichte, wie sie die Erwachsenen auch essen.
- **Zucker, Honig und andere Süssungsmittel** sind häufig Hauptbestandteil solcher veränderter Lebensmittel. Ausser Karies macht der Zucker im Körper jedoch gemeinerweise Folgendes: *Zucker wird in der Zelle in Energie umgewandelt. Ist der Energiebedarf der Zelle jedoch gedeckt, wandelt sie den Zucker in Fett um – und zwar nicht in irgendein Fett, sondern in das gefürchtete Bauchfett, das nicht nur stetige Gewichtszunahme bedeutet, sondern auch als Auslöser von allerlei Krankheiten gilt. Allen voran: Herz-/Kreislauf-Leiden, Bluthochdruck, Diabetes, Gicht, Gallen- und Leberleiden und nicht zuletzt Depression und Verlust der Lebensfreude.*
- Nahezu alle zusammengesetzten Produkte für Kinder sind mit **Aromen** und jeder Menge **Zusatzstoffe** (E-Nummern!) versetzt. Diese Stoffe gelten – besonders bei Kindern – als Allergieauslöser Nummer 1! Achten Sie bei Ihrem Einkauf also auf möglichst **native = unveränderte Produkte.**

Fazit

Schlagen wir eine Brücke zum Beginn dieses Textes: Wie trägt eine vernünftige Ernährung zu meinem Gesamtwohlbefinden bei? Was genau sind dem Körper «dienliche» Lebensmittel? Wie viel Bewegung braucht der Mensch und in welchem Rhythmus muss er sich ausreichend Ruhe- und Schlafphasen gönnen? Wie wichtig ist es, dies alles mit einer gewissen Regelmässigkeit und Verlässlichkeit zu tun? Wieso ist das überhaupt wichtig? Kann ich nicht einfach essen, schlafen und turnen, wenn ich gerade Lust dazu habe?

Leider nein! Das Gehirn kann mit der Zeit lernen, satt und zufrieden zu sein! Dafür braucht es aber in erster Linie Verlässlichkeit und Wiederholung, d.h. eine Tagesstruktur. Was heisst das konkret? Wer seinem Körper jeden Tag ausreichend und zu etwa gleichen Tageszeiten gesunde Nahrung zuführt, braucht keine Angst mehr zu haben, dass der Körper Depots (= Fettreserven) anlegt. Wozu auch, er bekommt ja jeden Tag so viel, dass er seine Funktionen aufrechterhalten kann! Sie müssen dafür auch keine komplizierten chemischen Vorgänge verstehen: Vergleichen Sie es doch einfach mit einem Holzofen: Um zu brennen und Wärme abzugeben, braucht er Holz (= Nahrung)! Mit dem Körper ist es genau dasselbe: Er verbrennt Energie (= Kalorien) zu Leistung! Wo nichts zugeführt wird, kann auch nichts verbrannt werden! Die Folgen sind: Mangelerscheinungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit, Leistungsunvermögen und: Übergewicht! Ein Teufelskreis, in den viele moderne Menschen geraten sind.

Nicht zuletzt sollen uns Essen und Trinken Freude und Genuss bereiten, tut es das nicht, bringen Sie sich um kostbare Lebensqualität. Daher fragen Sie sich möglichst oft: Habe ich mir heute schon Zeit für ein gutes Essen genommen?

Zum Abschluss ein Link zu einem kniffligen Ernährungsquiz, das für verblüffende Erkenntnisse sorgt und auch mit den Schülerinnen und Schülern gemacht werden kann:

www.gesundheit.de/specials/wissensquiz/ernaehrungsquiz/index.html

Ernährung und Schule

A1

Fächer: Biologie, Deutsch, Zeichnen, Geschichte, Hauswirtschaft

Der Apfel

1. Magst du gerne Äpfel? Wie viele Zubereitungsarten und Rezepte fallen dir zum Apfel ein? In welcher Form schmeckt dir persönlich der Apfel am besten?

2. Informiere dich über die Kulturgeschichte des Apfels

- Wie lange kennt die Menschheit den Apfel? Aus welcher Züchtung ist der Kulturapfel entstanden? Woher kommt er? Nenne einige der heute bekannten Sorten!
- Welcher (botanischen) Gattung gehört der Apfel an, wie lautet sein botanischer Name? Nenne andere Gewächse aus dieser Familie!
- Schneide einen Apfel quer in der Mitte durch. Was fällt dir auf? Beschreibe das Innenleben des Apfels möglichst genau und fertige eine Zeichnung des Querschnitts an!
- Der Apfel ist nicht nur eine Frucht, sondern hat auch stark symbolischen Charakter. Wofür steht der Apfel gemeinhin? Denke dabei an Redensarten, an sein Vorkommen in Märchen und Mythen, an seine Rolle im Paradies!

Die Schokolade

1. Schokolade ist einfach wunderbar! Sie gilt als «Glücklichmacher» und – in kleinen Mengen genossen! – sogar als gesund! Was ist dran und drin, dass sie fast jeder liebt?

- Der ihr zugrunde liegende Kakao ist eine Kulturpflanze, das heisst, sie wurde vom Menschen kultiviert. Seit wann gibt es ihn und woher kommt er?
- Wie wurde das erste Kakaogetränk hergestellt?
- Was bedeutet ihr so wohlklingender Name wörtlich?
- Woraus besteht das himmlische Etwas? Nenne Inhaltsstoffe und dir bekannte Sorten!
- Wie viel Schokolade isst du in der Woche? Weisst du nicht? Dann schätze einmal den jährlichen Pro-Kopf-Konsum! Was schätzt du, welches Land führt wohl die Liste an?

Lösungen:

Apfel: Der Kulturapfel ist eine Zuchtform, die nach bisherigen Vermutungen durch Kreuzung des auch heute noch wild vorkommenden Holzapfels *(Malus sylvestris)* mit *Malus praecox* und/oder *Malus dasyphylia* entstanden ist. Neuere gentechnische Untersuchungen weisen dagegen auf eine Abstammung vom Asiatischen Wildapfel hin. Die ursprüngliche Heimat des Kulturapfels liegt möglicherweise in Asien. Wie und wann er nach Mitteleuropa gelangte, ist nicht bekannt. Der Kulturapfel oder auch kurz Apfel *(Malus domestica)* ist eine weithin bekannte Art aus der Gattung der Äpfel in der Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Er ist eine wirtschaftlich sehr bedeutende Kulturobst-Art aus der Unterfamilie der Kernobstgewächse (Maloideae). Als die Frucht schlechthin symbolisieren der *Apfel* – insbesondere als *Goldener Apfel* – und der *Apfelbaum* das Themenumfeld Sexualität *(Liebesapfel),* Fruchtbarkeit und Leben, Erkenntnis und Entscheidung *(Zankapfel),* Reichtum. Redensart: Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm, Märchen: Schneewittchen, Bibel: Sündenfall.

Schokolade: Das erste Mal, so vermutet man, wurde die Kakaopflanze um 1500 v. Chr. von den Olmeken genutzt, die im Tiefland der mexikanischen Golfküste lebten. Um 600 n. Chr. wurde der Kakao dann von den Maya angebaut. Das Wort leitet sich vom Namen des ersten kakaohaltigen Getränkes ab, dem *Xocóatl* oder *Xocólatl* (Nahuatl: *Xócoc* = «bitter», *atl* = «Wasser»; also «bitteres Wasser» oder «Kakaowasser») der Azteken. Dabei handelte es sich um eine Mischung aus Wasser, Kakao, Vanille und Cayennepfeffer. 100 Gramm *dunkler* Schokolade enthalten: Kohlenhydrate (Zucker): 54 g, Lipide (Fette): 27 g, Ballaststoffe: 9 g, Protein: 6 g, Wasser: 1 g. Schokoladenkonsum pro Kopf in Kilogramm (2006): Schweiz: 11,9 (2006), Deutschland: 11,1, Belgien: 11,0, Vereinigtes Königreich: 10,2.

© die neue schulpraxis

Ernährung und Schule

A2

Fächer: Deutsch, Geographie, Realien, Hauswirtschaft

1. Schweizer Küche

- Die Schweizer Küche und ihre dazugehörigen Lebensmittel sind weltbekannt und geschätzt. Nenne 6 dieser bekannten Produkte und Lebensmittel!
- Unzählige Gerichte lassen sich aus diesen Lebensmitteln zubereiten und schmecken einfach unvergleichlich! Zähle 6 typische Schweizer Gerichte auf!
- Finde ein Rezept deines Lieblingsgerichtes und koche es zu Hause nach (vorher die Eltern fragen!). Besorge auch die Zutaten selbst. Lade deinen besten Freund/Freundin zum Essen ein!

2. Regionale Küchenbegriffe

- Wie sagst du zu einem «Bonbon»? Oder wie heissen bei euch «Bratkartoffeln»?

Bei **Küchenbegriffen** bestehen in den deutschsprachigen Ländern teilweise grosse regionale Unterschiede, die zu Verwirrungen und Verwechslungen führen können! Die Begriffe sind teilweise durch den Kontakt mit anderen Nachbarsprachen entstanden, z.B. in Deutschland mit dem Französischen (Aubergine), in Österreich mit dem Italienischen (Melanzani, Fisolen, Karfiol, Ribisl), dem Tschechischen (Kren, Powidl, Kolatsche).
Eine Tabelle soll hier ein wenig Klarheit schaffen! Es gibt jedoch noch weitere unzählige Dialektvarianten in den einzelnen Sprachen. Versuche die fehlenden Begriffe einzutragen und überlegt in der Klasse weitere Umschreibungen!

Schweiz	**Österreich**	**Deutschland**
	Scherzel, Bugl	Brotanschnitt, Kanten,
		Riebele, Knäusle ...
Weggli	Semmel	
	Palatschinken	
	Stelze	Eisbein, Schweinshaxe
		Neuer Wein
	Kretzer	Barsch
	Knacker, Beamtenforelle	Bockwurst
	Zuckerl, Guatsi, Bolla	Bonbon, Bollchen, Gutzle
	Vogerlsalat	
Härdöpfelstock		
	Faschiertes Laibchen	Bulette
	Suppenadler, Hendl	Broiler, Hähnchen
	Pfeifenmann	Nikolaus, Weckmann
Fleischvogel	Rolladen	
	Hoiwa, Moosbeere	Blaubeere
	Fisolen, Strankerln	

Quelle: http://d e.wikipedia.org/wiki/Regionale_K%C3%BCchenbegriffe

© die neue schulpraxis

Schule + Computer Spezial

Ein Fotoalbum oder eine Fotogeschichte mit PowerPoint erstellen

In dieser Ausgabe von Schule + Computer Spezial zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Microsoft Office PowerPoint 2007 auf einfache Art und Weise ein Fotoalbum erstellen. Sie können dabei auf viele vordefinierte Optionen zurückgreifen.

Claudia Balocco, Verantwortliche für die Bildungsinitiativen von Microsoft Schweiz

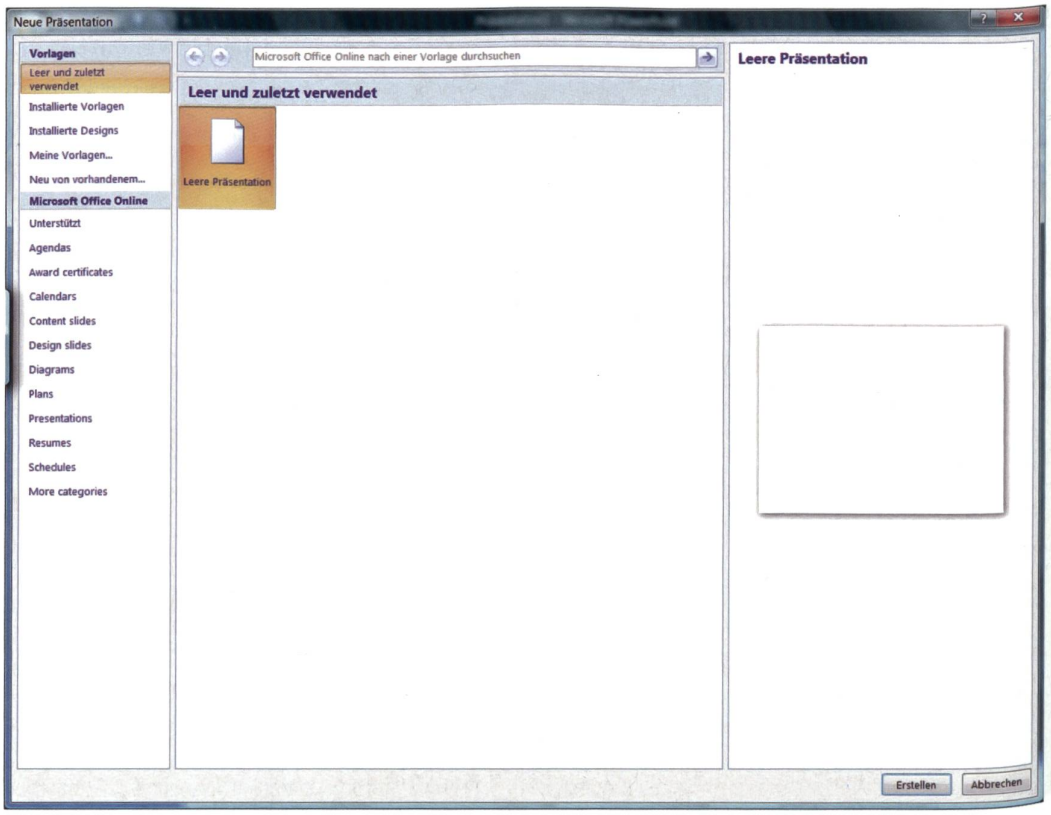
Ein Fotoalbum können Sie mit Ihrer Klasse nicht nur verwenden, um die Fotos von der Klassenfahrt zu zeigen. Sie können hiermit auch Geschichten gestalten und erzählen oder Wissen vermitteln. Wie wäre es beispielsweise, wenn Sie mit Ihrer Klasse die Zeichnungen für eine Geschichte malen, diese dann abfotografieren und dann eine animierte Geschichte daraus machen? Sie haben sogar die Möglichkeit, Musik oder sogar aufgenommenen Ton wie ein Lied oder den Geschichten-Text zu hinterlegen. Sie können das Ganze so gestalten, dass es von selbst abläuft, so dass es in Tat und Wahrheit wirkt wie ein kleiner Film. Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Ausprobieren, was man mit dem Fotoalbum alles machen kann. Senden Sie mir doch Ihre Kunstwerke zu – für das Originellste habe ich ein Computerspiel als Geschenk parat!

In der Teachers Academy

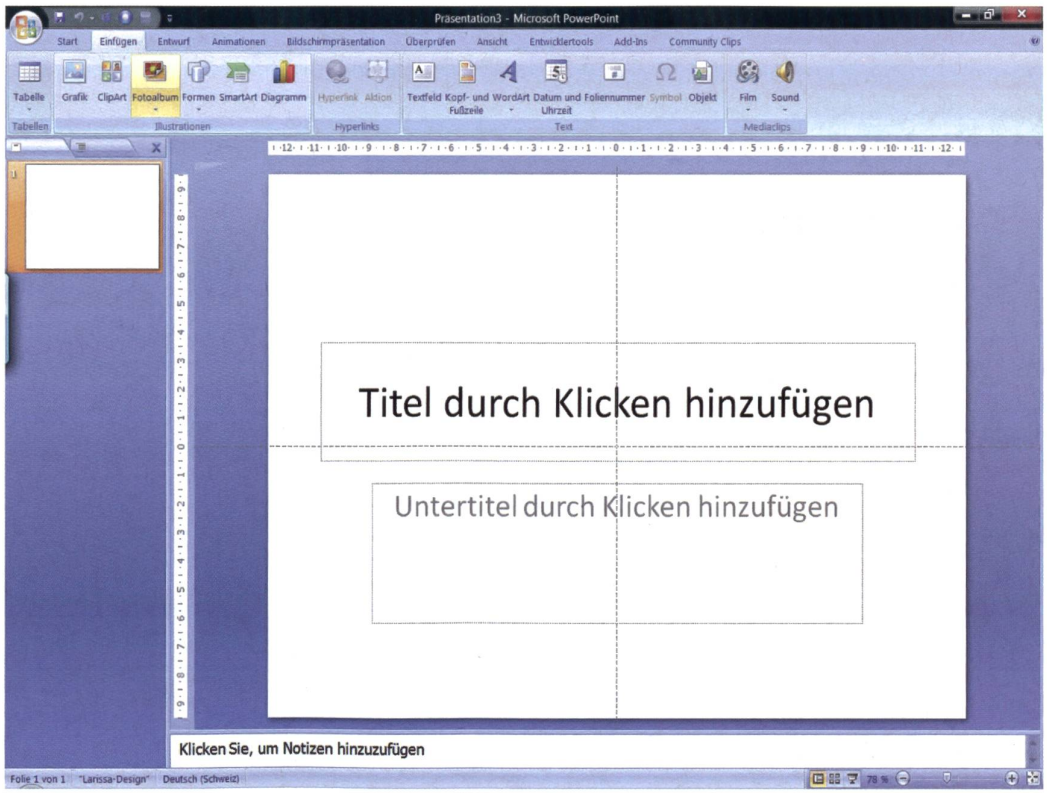
In der Rubrik «Neue Schulpraxis» in der Teachers Academy von Microsoft unter **www.microsoft.ch/teachersacademy** finden Sie die in diesem Beitrag erstellte Beispieldatei.

Das Fotoalbum wird vorbereitet

Als Erstes erstellen Sie eine neue PowerPoint-Datei, indem Sie unter dem Windows-Knopf auf **Neu** drücken und danach **Leere Präsentation** anwählen.

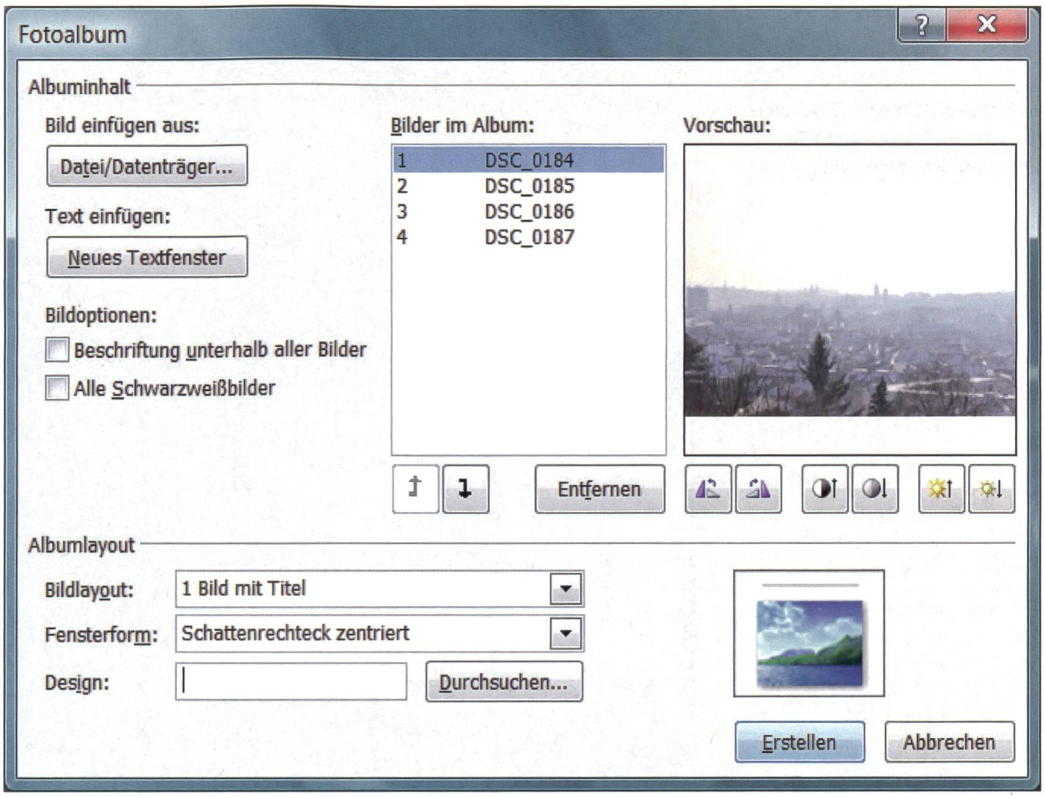


Unter Einfügen wählen Sie die Option **Fotoalbum** an und wählen dort **Neues Fotoalbum**.



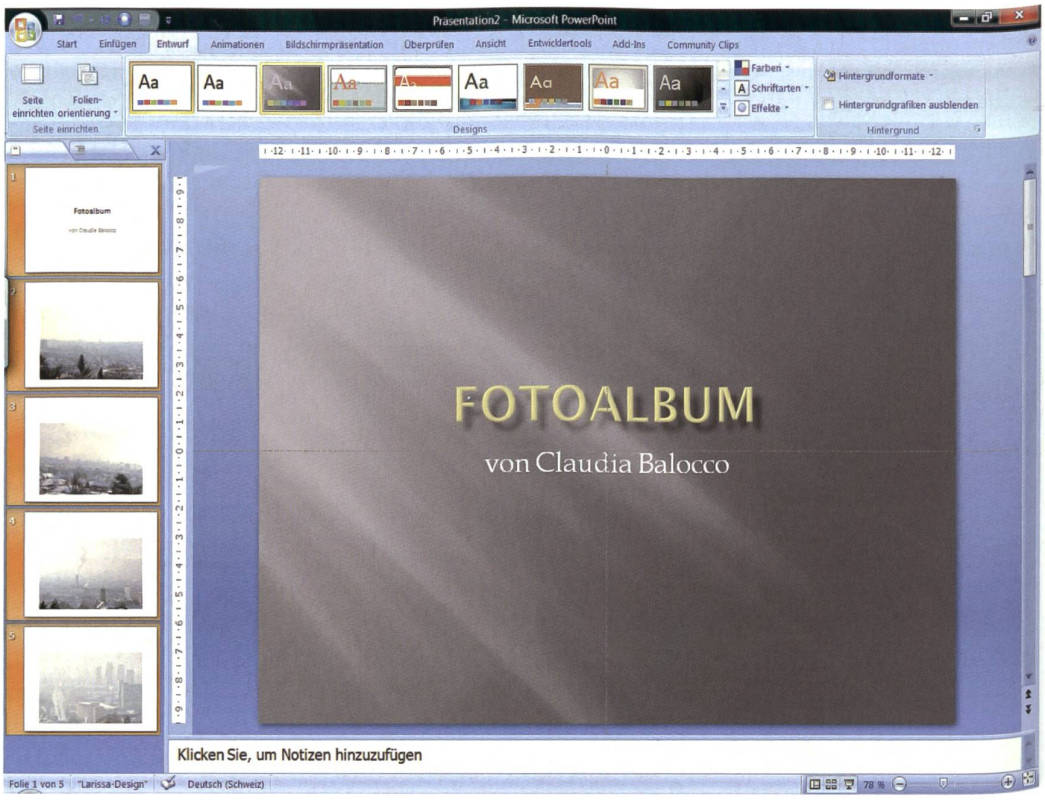
Die Bilder im Album werden nun im **Albuminhalt** aufgelistet. Mit den **Pfeil-Tasten** können Sie nun die Bilder nach oben oder unten verschieben, bis sie in der gewünschten Reihenfolge erscheinen. Die Vorschau hilft Ihnen dabei. Sie können die Bilder auch rotieren, den Kontrast sowie die Helligkeit ändern. Mit **Entfernen** können Sie ein angewähltes Bild auch nachträglich noch entfernen. Jetzt machen wir uns ans Albumlayout.

Im **Albumlayout** können wir entscheiden, wie die Fotos in unserem Album erscheinen sollen. Experimentieren Sie – die Vorschau gibt Ihnen eine Idee von den Möglichkeiten. Ich entscheide mich für **1 Bild mit Titel**. Für die Fensterform wähle ich **Schattenrechteck zentriert**. Das Design lassen wir leer, jetzt klicken wir auf die Schaltfläche **Erstellen**.



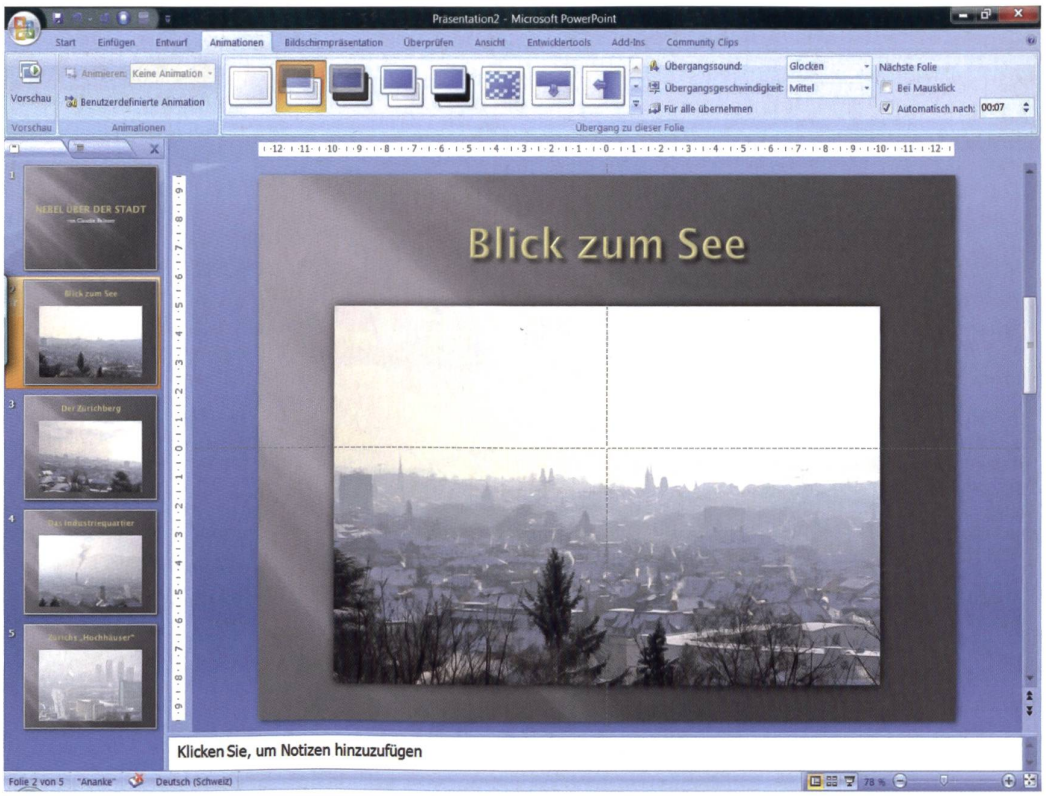
Unser Fotoalbum erscheint nun noch in langweiligem Kleid. Um ein interessanteres Layout zu wählen, gehen wir nun unter den Reiter **Entwurf** und wählen dort ein passendes Layout aus.

Wenn Sie über ein Layout fahren mit der Maus, sehen Sie, wie dies in Ihrem Fotoalbum aussehen würde. Lassen Sie die Maus los, wenn Sie das Passende gefunden haben. Sie können auch auf der Basis einer Vorlage nachträglich Veränderungen vornehmen, zum Beispiel andere Farben einsetzen. Es fehlen nun noch die Titel und Bildüberschriften. Fügen Sie diese nun ein.

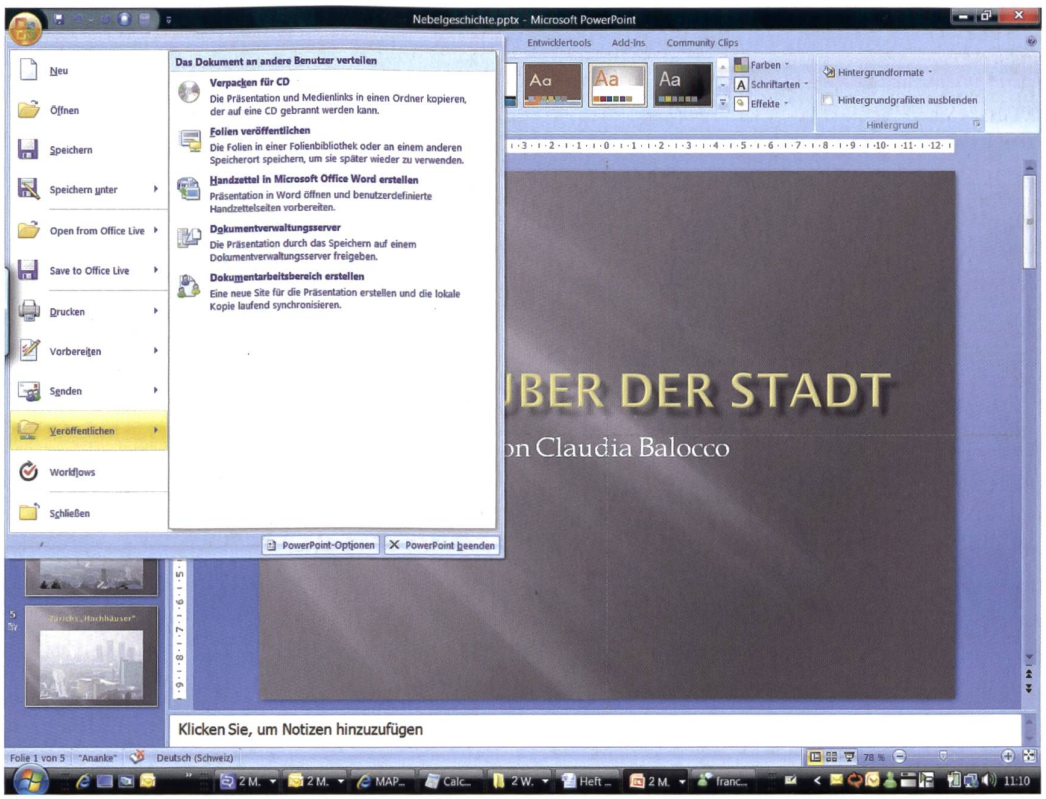


Mit Animationen wird unser Album zum Film

Nun wenden wir uns der Animation zu. Wählen Sie die Folie, zu der Sie die Animation festlegen wollen, an (hier **Blick zum See**) und klicken auf den Reiter **Animationen**. Wählen Sie die Art der visuellen Animation anhand der Abbildungen – ich habe mich für einen Einblendungseffekt entschieden und rechts dafür die **Übergangsgeschwindigkeit mittel** gewählt. Rechts können Sie einen **Übergangssound** auswählen. Dies kann ein Systemklang sein oder beispielsweise auch ein Lied, ein gesprochener Text zum (nächsten) Bild etc. Die nächste Folie soll nicht wie standardmässig angewählt bei Mausklick erscheinen (entfernen Sie das Häkchen), sondern **automatisch nach 7 Sekunden.** Definieren Sie die gewünschten Animationen und Übergänge nun für alle Folien. Sie können Ihre Animation überprüfen, indem Sie links auf **Vorschau** klicken. Ihr animiertes Fotoalbum oder Ihre animierte Bildergeschichte ist nun fertig. Spielen Sie sie ab und schauen Sie, wie sie ohne zu klicken abläuft!



Gerade wenn Sie externen Ton oder eventuell sogar externe Videos eingefügt haben, ist es wichtig, die Datei im richtigen Format abzuspeichern. Sonst kann es Ihnen passieren, dass die eingefügten Dateien nicht mitkommen, wenn Sie das Album beispielsweise jemand anderem zusenden. Speichern Sie deswegen die Datei nach allen Anpassungen im «Verpacken für CD»-Format. Sie finden dies unter **Veröffentlichen.** Jetzt steht auch der Verteilung Ihres Kunstwerkes nichts mehr im Wege.



Freie Unterkünfte für Klassen- und Skilager

Legende: A: Alle Pensionsarten, G: Garni, H: Halbpension, V: Vollpension

Bahn	Postauto	Bergbahn	Sessellift	Skilift	Langlaufloipe	Hallenbad	Freibad	Minigolf	Finnenbahn	Region	Adresse/Kontaktperson	noch frei 2009 in den Wochen 1 – 52	Lehrerschlafzimmer	Schlafräume	Betten	Matratzen(lager)	Selbst kochen	Pensionsart	Aufenthaltsraum	Discoraum	Cheminéeraum	Spielplatz
■	■	■				■	■		■	**Altdorf UR**	Unterkunft Schwimmbad Altdorf, Flüelerstrasse 104, 6460 Altdorf Tel. 041 870 58 25, www.schwimmbad-altdorf.ch	**auf Anfrage**	2	3	7	40			■	■		■
	■									**Appenzell**	Berggasthaus Chräzerli, 9107 Urnäsch Tel. 071 364 11 24, Fax 071 364 20 02 info@chraezerli.ch	**auf Anfrage (selbst kochen, nur kleinere Klassen)**	4		30	20	■	A	■			■
	■	■					■			**Appenzellerland**	Sonneblick Walzenhausen Tel. 071 886 72 72, Fax 071 886 72 73 www.sonneblick-walzenhausen.ch	**auf Anfrage**	■	24	32		■	A	3			■
■						■	■			**Appenzellerland**	Ferienhaus Vorderer Schwäbrig, 9056 Gais Tel. 044 341 15 87, Fax 044 341 15 88, Stiftung ZSF, Frau Willi E-Mail: vermietung@zsf.ch, www.zsf.ch	**auf Anfrage**	6	10	55		■		4			■
■	■					■	■			**Baselland**	Naturfreunde-Haus Waldheim Kipp 4460 Gelterkinden www.hfh/kipp.ch	**auf Anfrage**	1	3		24	■		■			■
■	■	■		■	■	■				**Beatenberg**	Ferienhaus Amisbühl, 3803 Beatenberg-Waldegg Tel. 044 341 15 87, Fax 044 341 15 88, Stiftung ZSF, Frau Willi E-Mail: vermietung@zsf.ch, www.zsf.ch	**auf Anfrage**	6	15	58		■		4			■
■										**Berner Oberland**	Ferienhaus Därstetten, 3763 Därstetten Tel. 033 783 11 73, Fax 033 783 19 75 E-Mail: gemeinde.daerstetten@bluewin.ch	**auf Anfrage**	2	11	120		■		■			■
	■			■	■		■			**Berner Oberland**	Gruppenhaus und Seminarwohnung am Tor zum Naturpark Thunersee-Hohgaub, Hof Maiezyt 3804 Habkern, Tel. 033 843 13 30, Fax 033 843 00 61 E-Mail: stephanliebold@hofmaiezyt.ch, www.hofmaiezyt.ch	**auf Anfrage**	**a)** **b)**	2 	2 5	27 14		■ ■	A A	■ ■		■	■ ■
■	■	■	■	■	■	■	■	■		**Berner Oberland**	Gruppenhaus URWEIDER Familie Kurt Urweider, 3862 Innertkirchen Tel. 033 971 38 88, www.urweider.ch	**auf Anfrage**	6	9	34	30	■	V H	■	■		■
	■			■	■					**Berner Oberland**	Camping Jaunpass, Gruppenunterkunft, 1500 m ü.M. Tel. 033 773 69 53, Fam. Alfred und Monika Schafroth E-Mail: camping@jaunpass.ch, www.jaunpass.ch	**auf Anfrage**	2	4		28	■		■			■
■	■						■	■	■	**Bodensee**	Jugendherberge Romanshorn, Gottfried-Keller-Str. 6, 8590 Romanshorn Tel. 071 463 17 17, Fax 071 461 19 90 E-Mail: jugendherberge@romanshorn.ch, www.romanshorn.ch	**auf Anfrage**	5	5	110			A	■	■		■

Freie Unterkünfte für Klassen- und Skilager

Legende: A: Alle Pensionsarten, G: Garni, H: Halbpension, V: Vollpension

Bahn	Postauto	Bergbahn	Sessellift	Skilift	Langlaufloipe	Hallenbad	Freibad	Minigolf	Finnenbahn	Region	Adresse/Kontaktperson	noch frei 2009 in den Wochen 1 – 52	Lehrerschlafzimmer	Schlafräume	Betten	Matratzen(lager)	Selbst kochen	Pensionsart	Aufenthaltsraum	Discoraum	Cheminéeraum	Spielplatz
		■	■	■	■		■			**Centralschweiz**	Skihaus Ski-Club Ibach, Rämsenweg 31, 6433 Stoos Tel. 041 811 52 37, Skihausibach.ch Hauswartin Trix Bösch-Schatt, Oberschönenbuch 42, 6438 Ibach Tel. 041 810 06 76, E-Mail: erbea42@bluewin.ch	**auf Anfrage**	2	2	8	42	■	H				
■	■						■			**Diepoldsau am Alten Rhein**	Ferienlager Strandbad, Zeltplatz, 9444 Diepoldsau Tel. 071 733 19 13, 079 642 58 52, Herr N. Frei E-Mail: strandbad.diepoldsau@bluewin.ch	**auf Anfrage**	1	2	32			A	■			■
■	■					■	■			**Emmental**	Hof3, Kurs und Kulturzentrum, 3555 Trubschachen Tel. 034 495 57 55, E-Mail: info@hof3.ch, www.hof3.ch	**auf Anfrage**	2	4	29		■	A	■	■		■
■	■			■	■					**Engadin**	CVJM-Ferienheim, La Punt Chamues-ch Tel. 071 222 98 39, Fax 071 222 98 24 E-Mail: stiftung.cvjm.lapunt@bluewin.ch	**auf Anfrage**	4	12	80	72	■		■			■
■		■	■	■	■					**Glarus**	Skihaus Skiclub Cloriden, 8784 Braunwald Tel. 055 640 70 30, Hauswart Freddy Menzi Natel 079 462 83 88, freddy.menzi@bluewin.ch	**auf Anfrage**	1	3	4	41	■		■			
■		■	■	■	■	■	■	■		**Graubünden**	Jugendhaus Plazi, Bergün, Postfach 560, 7004 Chur, Tel. 081 284 40 31 E-Mail: info@jugendhaus-plazi.ch, www.jugendhaus-plazi.ch	**auf Anfrage**	4	6	54		■		3			■
■	■		■	■		■	■	■	■	**Graubünden**	Blau-Kreuz-Lagerhaus, 7063 Praden Tel. 081 373 12 54 oder 079 718 54 15, Fam. Jenny Praden, Hauswartin Tel. 079 625 66 30, Verwaltung Rico Oswald, Chur	**auf Anfrage**	2	9	42		■	A	■	■		■
■		■	■	■	■	■				**Graubünden**	Berghostel Jakobshorn und Ischalp Sporthotel Spinabad, Mountain Hotels, Brämabüelstr. 11, 7270 Davos-Platz Tel. 081 417 67 77, Fax 081 417 67 78 E-Mail: hotels@davosklosters.ch, www.mountainshotels.ch	**auf Anfrage**	10	18	86			H	■	■		
■	■			■						**Graubünden**	Bergpension Alpenblick, 7106 Tenna Tel. 081 645 11 23 E-Mail: info@hoteltenna.ch, www.hoteltenna.ch	**auf Anfrage**	4	20	68			HP VP	■			
	■		■	■	■					**Graubünden**	K. Minder, Wädenswiler Ferienhaus, 7435 Splügen Tel. 081 664 13 34, Privat 081 664 14 92, Natel 079 357 75 35	**auf Anfrage**	3	7	8	41		V	3	■		■
■		■	■	■	■		■			**Graubünden**	Zivilschutzanlage Ochsenbühl, 7050 Arosa Tel. 081 377 17 45, Fax 081 377 30 05	**auf Anfrage**	2	3		80	■		■			■

Freie Unterkünfte für Klassen- und Skilager

Legende: A: Alle Pensionsarten, G: Garni, H: Halbpension, V: Vollpension

Bahn	Postauto	Bergbahn	Sesselift	Skilift	Langlaufloipe	Hallenbad	Freibad	Minigolf	Finnenbahn	Region	Adresse/Kontaktperson	noch frei 2009 in den Wochen 1 – 52	Lehrerschlafzimmer	Schlafräume	Betten	Matratzen(lager)	Selbst kochen	Pensionsart	Aufenthaltsraum	Discoraum	Cheminéeraum	Spielplatz
■	■	■				■				**Innerschweiz**	Jugendferienheim Rotschuo, Seestrasse 163, 6442 Gersau Tel. 041 828 12 77, Fax 041 828 12 63 E-Mail: info@hostelrotschuo.ch, www.hostelrotschuo.ch	**auf Anfrage**		30	144		■	A	3			■
■				■	■		■			**Jura**	Camping Les Cerneux, 2345 Les Breuleux Tel. 032 486 96 66, Fax 032 486 96 67 E-Mail: info@lescerneux.ch, www.lescerneux.ch	**auf Anfrage**	2	3		42	■	A	■			■
			■			■			■	**Kerenzerberg**	Sportzentrum Kerenzerberg, 8757 Filzbach Tel. +41 55 614 17 17, Fax +41 55 614 61 57 E-Mail: sportzentrum@szk.ch, www.szk.ch	**auf Anfrage**	6	57	126			V	■	■	■	■
		■	■	■	■	■	■	■		**Luzern Zentralschweiz**	Ferienhaus Sunnehüsli, Romiti Rigi Tel. 041 397 14 23, Vermietung: WOGENO Luzern, Neuheim 2, 6275 Ballwil, Tel. 041 210 16 46 E-Mail: info@wogeno-luzern.ch, www.groups.ch	**auf Anfrage**		11	18	6	■		■		■	■
■	■	■			■	■	■	■	■	**Luzern**	Ruderzentrum Luzern-Rotsee, Rotseestrasse 18, 6004 Luzern Hauswart: Nico Kolb, Tel. 041 420 17 12 E-Mail: nicolaskolb@bluewin.ch, www.ruderzentrumluzern-rotsee.ch	**auf Anfrage**	1	12	50		■		■	■		■
■							■			**Luzern**	Camping-Seeblick, 6295 Mosen Tel. 041 917 16 66, Fax 041 917 16 66 E-Mail: infos@camping-seeblick.ch, www.camping-seeblick.ch	**auf Anfrage**	4	2	28		■		■			■
	■					■	■			**Mittelland**	Adonia-Zentrum, 4803 Vordemwald Hauswartin: Frau Wuffli, Tel. 062 752 52 12 E-Mail: rahel_wuffli@hispeed.ch (2009: Nur Fr. 10.–/Ü.)	**auf Anfrage**	5	14	83		■	A	■	■		■
■	■	■	■	■	■	■	■			**Oberwallis**	Adolf Anthamatten, Rosenheim, 3910 Saas-Grund Tel. 027 957 26 69, Natel 079 710 49 10	**auf Anfrage**	8	20	60		■		■	2		■
■	■					■	■		■	**Oberwynental Aargau**	Waldhütte Ischlag, Finanzverwaltung, 5737 Menziken Tel. 062 765 78 80, Fax 062 765 78 64	**auf Anfrage**		1		35	■		■			■
■	■	■	■		■	■	■	■	■	**Ostschweiz**	Jugend- und Erlebnishaus Eichberg SG www.erlebnishaus.org, Tel. 071 757 87 71 12 000 m² Erholung pur, ideales Haus für Jugend- und Schullager Selbstkocherhaus	**auf Anfrage**	11		74		■					■
■	■									**Ostschweiz**	Pension Schlaf im Stroh Heiterhof, 9453 Eichberg Tel. 071 755 52 59 info@heiterhof.ch, www.heiterhof.ch	**auf Anfrage**	1	1	40 im Str.	4	■	A	1			1

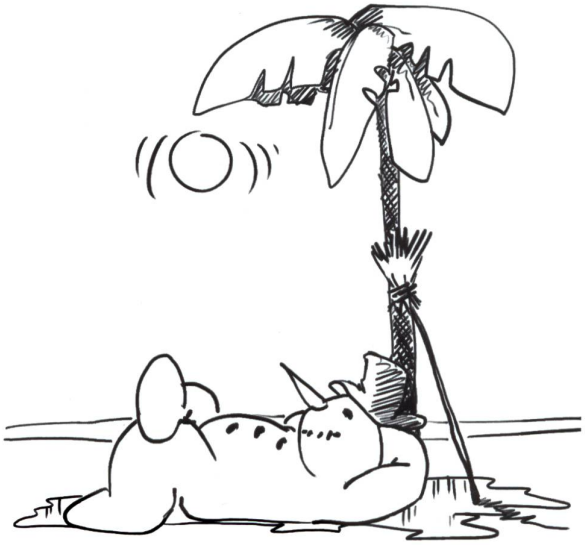
Freie Unterkünfte für Klassen- und Skilager

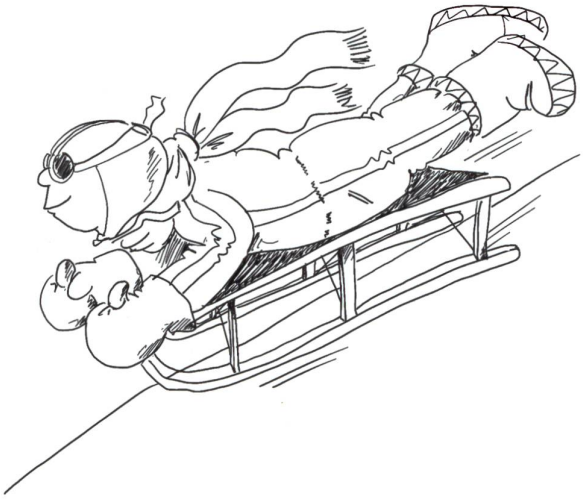
Legende: A: Alle Pensionsarten, G: Garni, H: Halbpension, V: Vollpension

Bahn	Postauto	Bergbahn	Sessellift	Skilift	Langlaufloipe	Hallenbad	Freibad	Minigolf	Finnenbahn	Region	Adresse/Kontaktperson	noch frei 2009 in den Wochen 1 – 52	Lehrerschlafzimmer	Schlafräume	Betten	Matratzen(lager)	Selbst kochen	Pensionsart	Aufenthaltsraum	Discoraum	Cheminéeraum	Spielplatz
■	■			■			■		■	**Schüpfheim LU**	Haus an der Emme, Erna Balmer, Unterdorf 14, 6170 Schüpfheim Tel. 041 484 19 80, Natel 076 349 19 80, www.hausanderemme.ch	**auf Anfrage**	3	6	122		■		2	1		■
	■	■	■	■	■	■		■		**Sörenberg LU**	Schulhaus Sörenberg, Familie Pius + Manuela Stadelmann Alpweidstr. 5, 6174 Sörenberg, Tel. 041 488 15 22, Natel 079 370 72 11 E-Mail: pius-stadelmann@bluewin.ch	**auf Anfrage**	5	4	15	64	■		■			■
	■	■	■	■	■					**Splügen / Graubünden**	Ferienlager auf dem Sand, 7435 Splügen Tel. 081 650 90 30, www.viamala.ch	**auf Anfrage**	2	8	39		■		■	■		■
■	■						■			**Tessin Riazzino**	Motel Riazzino, Familie Kistler, 6595 Riazzino Tel. 091 859 14 22, Fax 091 859 11 21 www.bamboohouse.ch	**auf Anfrage**	4	12	65		■	A	■			■
■	■					■	■	■	■	**Thurgau**	Herberge Rüegerholz, Festhüttenstrasse 22 8500 Frauenfeld, Tel. 052 721 36 80, Heimleitung Fam. Mock E-Mail: herberge@pfadi-frauenfeld.ch	**auf Anfrage**	2	2	8	32	■		2			
	■	■	■	■	■	■	■			**Vierwaldstättersee Rigi**	Budget Hotel Weggis, Parkstrasse 29, 6353 Weggis Tel. 041 390 11 31, Fax 041 390 14 80 E-Mail: info@budgethotel.ch, www.budgethotel.ch	**auf Anfrage**	3	15	30		■	A	■			■
■		■	■	■	■	■	■	■	■	**Wallis**	Berghaus der Gemeinde Möriken-Wildegg, 3992 Bettmeralp Tel. 062 887 11 12, Fax 062 887 11 55, Hauswartin Frau Drobac Tel. 027 927 38 40, E-Mail: brigitte.frei@moeriken-wildegg.ag.ch	**auf Anfrage**	4	16	13	58	■		■	■	■	■

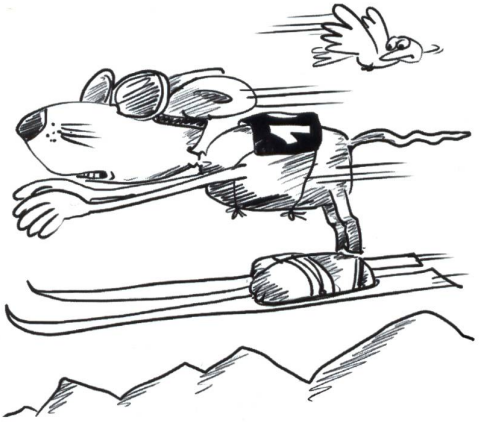
Schnee – juhe, juhe!

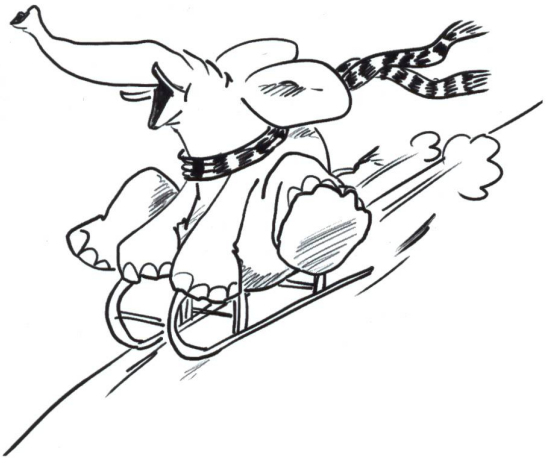
Ursula Koller

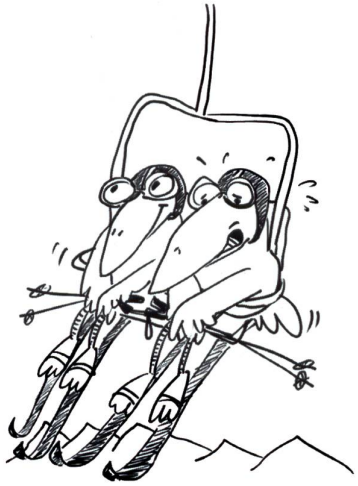


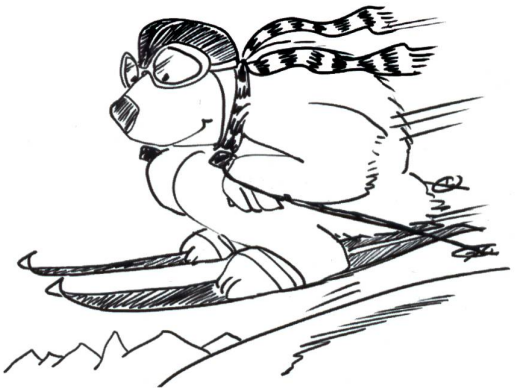


SCHAS









Lieferantenadressen für Schulbedarf

Abenteuer

Steinzeitlager in Zelten, Kochen auf dem Feuer
Steinzeitprojekte für ganze Schulhäuser
Experimentelle Archäologie
Ganze Schweiz! Seit 1989
Lenaia Urzeiterlebnisse GmbH
www.lenaia.ch, 052 385 11 11

LENAIA

Advents- und Erlebniskalender

- **SI TZT AG**, Rainstr. 57, 8706 Meilen, Tel. 044 923 65 64, www.tzt.ch / info@tzt.ch

Aktive Schul- und Freizeitgestaltung

- **feel your body gmbh**, Springseile, Unterrichtsmaterialien, Sportbücher, Weiterbildungen. Tel. 044 940 89 68, Fax 044 942 11 10, www.feelyourbody.ch, info@feelyourbody.ch

GUBLER
TISCHTENNIS
seit über 30 Jahren

BILLARD TÖGGELI TISCHTENNIS

Für Schulen:
TT-Beläge: Platten in Rot und Schwarz à 16,5 x 17,5 cm, à Fr. 5.-
10% Schulrabatt!

Sie finden **alles** in der **grössten** permanenten **Ausstellung** der Schweiz oder in den **Gratis-Katalogen.**

Tischtennis GUBLER AG **Tel. 062 285 51 41** **Fax 062 285 51 42**
4652 Winznau/Olten **www.gubler.ch** **E-Mail: info@gubler.ch**
GUBLER BILLARD

Audio / Visuelle Kommunikation

Audiovisuelle Einrichtungen

- Video-/Hellraum-und Diaprojektoren & Leinwände
- Audio-& Videogeräte
- Dienstleistungen (Reparaturen, Installationen)

verlangen Sie detaillierte Informationen bei:

AV-MEDIA & Geräte Service
Gruebstr. 17 • 8706 Meilen • T: 044-923 51 57 • F: 044-923 17 36
www.av-media.ch (Online-Shop!) • Email: info@av-media.ch

Ausbildung

Von der Bewegungsanalyse zum künstlerischen Ausdruck

Schule für Tanz und Performance

Zweijährige, berufsbegleitende Tanzausbildung in Herisau

TanzRaum, Mühlebühl 16a, CH-9100 Herisau, 071 351 34 22
schule@tanzraum.ch **www.tanzraum.ch/schule**

Spende Blut – rette Leben

Bildungsmedien

Betzold
Lehrmittelverlag
Schulausstattung

- ✔ Primarschule
- ✔ Musik & Sport
- ✔ Schulgeräte & Möbel
- ✔ Bastelmaterial

www.betzold.ch
Betzold Lernmedien GmbH
Gratis Info-/Bestelltelefon 0800 - 90 80 90
Haldenwiesli 19a 8207 Schaffhausen

Bücher

- **Buchhandlung Beer**, St. Peterhofstatt 10, 8022 Zürich, 044 211 27 05, Fax, 044 212 16 97, buchhandlung@buch-beer.ch, www.buch-beer.ch

Dienstleistungen

SWISS DIDAC

Dienstleistungen für das Bildungswesen
Services pour l'enseignement et la formation
Servizi per l'insegnamento e la formazione
Services for education

SWISSDIDAC
Geschäftsstelle
Hintergasse 16, 3360 Herzogenbuchsee BE
Tel. 062 956 44 56, Fax 062 956 44 54

www.swissdidac.ch

Handarbeiten / Kreatives Schaffen / Bastelarbeit

- **Blacho-Tex AG**, Blachenmaterial für Taschen, Hüllen etc. 5607 Hägglingen, Tel. 056 624 15 55, www.blacho-tex.ch

KERZEN SELBER UND SEIFEN MACHEN

Beste Rohmaterialien,
Gerätschaften und Zubehör für Hobby, Schulen, Kirchen und Werkstätten
EXAGON Bernerstrasse Nord 210, 8064 Zürich, Tel. 044/430 36 76/86, Fax 044/430 36 66
E-Mail: info@exagon.ch, Internet-Shop: www.exagon.ch

Holzbearbeitungsmaschinen

Für Holz- und Metallbearbeitungsmaschinen
www.ettima.ch
Ihr Spezialist für Werkraum-Service

ETTIMA
MASCHINEN-CENTER
BERNSTRASSE 25, 3125 TOFFEN (BE)
TEL. 031 819 56 26, info@ettima.ch

Holzbearbeitungsmaschinen und Werkzeuge: für jedes Schulbudget, verlangen Sie Unterlagen / permanente Ausstellung

FELDER Hammer MASCHINEN MARKT

HM-SPOERRI AG Weieracherstrasse 9 Tel.: 044 872 51 00 www.hm-spoerri.ch
Holzbearbeitungsmaschinen CH-8184 Bachenbülach Fax: 044 872 51 21 info@hm-spoerri.ch

Keramikbrennöfen / Glasfusionsöfen

michel
KERAMIKBEDARF
8046 Zürich 044 372 16 16
www.keramikbedarf.ch

SERVICE
Wir sorgen für Funktion und Sicherheit

Nabertherm
MORE THAN HEAT 30-3000 °C

Nabertherm Schweiz AG
Batterieweg 6, CH-4614 Hägendorf
Tel. 062 209 60 70, Fax 062 209 60 71
info@nabertherm.ch, www.nabertherm.ch

Kopiervorlagen

- **Verlag Persen GmbH**, 8546 Islikon, Telefon 052 375 19 84, Fax 052 366 53 33

Lehrmittel / Therapiematerial

Betzold
Lehrmittelverlag
Schulausstattung

✔ Primarschule
✔ Musik & Sport
✔ Schulgeräte & Möbel
✔ Bastelmaterial

Bestellen Sie gratis Kataloge unter
www.betzold.ch
Tel 0800 90 80 90
Fax 0800 70 80 70

Aus der Praxis – Für die Praxis
HLV

Die besonderen Lehrmittel für die individuelle Förderung von lernschwachen Kindern in Regelklassen.

Auskunft und auch Direktbestellungen:

Heilpädagogischer Lehrmittelverlag (HLV)
Möslistr. 10, 4232 Feldbrunnen
Fon/Fax 032 623 44 55
Internet: www.hlv-lehrmittel.ch
E-Mail: lehrmittel@hlv-lehrmittel.ch

✔ Kopiervorlagen
✔ Lernspiele
✔ Bildergeschichten
✔ Praxisbücher u.v.m.
Tel. 052 / 644 10 10
www.schubi.ch
SCHUBI

Modellieren / Tonbedarf

Alles zum Töpfern und Modellieren im Werkunterricht
• www.bodmer-ton.ch
Bodmer Ton AG, Töpfereibedarf
8840 Einsiedeln, Tel. 055 418 28 58, info@bodmer-ton.ch
bodmer ton

Physikalische Demonstrationsgeräte

- **Steinegger+Co.**, Rosenbergstr. 23, 8200 Schaffhausen, Tel. 052 625 58 90, Fax 052 625 58 60, www.steinegger.de

Schulmaterial / Lehrmittel

- **LernZiel Thalwil**, Tel. 044 721 12 45, lernziel@amonit.ch, www.amonit.ch, Kopfrechentrainings und schriftliche Grundoperationen für die Primarstufe.
- **Verlag ZKM**, Postfach, 8404 Winterthur, Tel./Fax 052 364 18 00, www.verlagzkm.ch

Erwin Bischoff AG
Zentrum Stelz, 9501 Wil 1
Telefon 071 929 59 19, Telefax 071 929 59 18
www.bischoff-wil.ch

www.biwa.ch
BIWA Schulbedarf AG Tel. 071 987 00 00
9631 Ulisbach-Wattwil Fax 071 987 00 01

westermann
Schroedel
Diesterweg
Schöningh
winklers

SCHULBUCHINFO.CH
der Verlage
Westermann Schroedel Diesterweg Schöningh Winklers
Zentralstrasse 119a
CH-8003 Zürich-Wiédikon

Kontaktperson: Marco Scagliola
Telefon +41 44 450 22 50
Telefax +41 44 450 22 52
E-Mail mail@schulbuchinfo.ch

www.schulbuchinfo.ch
www.westermann-schweiz.ch
www.schroedel.ch
www.diesterweg.ch
www.schoeningh.ch

Schulmobiliar / Schuleinrichtungen

bemag
OBJEKTEINRICHTUNGEN AG
Industriestrasse 22
CH-4455 Zunzgen
Telefon: 061 976 76 76
Telefax: 061 971 50 67
E-Mail: bemag@bemag.ch
Homepage: www.bemag.ch
Schulmobiliar für flexiblen Unterricht

CH-8630 Rüti ZH
055 251 11 11
www.embru.ch
embru

hunziker
schulungseinrichtungen
Hunziker AG Thalwil
Tischenloostrasse 75
Postfach 280
CH-8800 Thalwil
Telefon 044 722 81 11
Telefax 044 722 82 82
www.hunziker-thalwil.ch
info@hunziker-thalwil.ch

NOVEX
MÖBELBAU
Baldeggstrasse 20 • 6280 Hochdorf
Telefon 041 914 11 41 • Fax 041 914 11 40
www.novex.ch

ZESAR.ch
SCHULMÖBEL / MOBILIER SCOLAIRE
Rue de la Dout 11
2710 Tavannes
Tel 032 482 68 00
www.zesar.ch
info@zesar.ch

Schulzahnpflege

- **Profimed AG**, Dorfstrasse 143, 8802 Kilchberg, Tel. 0800 336 411, Fax 0800 336 410, E-Mail: info@profimed.ch, www.profimed.ch

Spielplatzgeräte

buerli
Spiel- und Sportgeräte AG
Kantonsstrasse
6212 St. Erhard LU
Telefon 041 925 14 00
Fax 041 925 14 10
www.buerliag.com

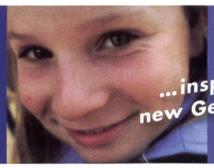
- Spiel- und Sportgeräte
- Fallschutzplatten
- Drehbare Kletterbäume
- Parkmobiliar

LGA GS geprüfte Sicherheit

BIMBO®
Vielseitige Spiel- & Pausenplätze für mehr Action & Bewegung.
Alle Spielgeräte nach Sicherheitsnorm SN 1176/77
HINNEN Spielplatzgeräte AG - Alpnach - Tel 041 672 91 11

www.bimbo.ch

Oeko-Handels AG
Spiel- & Sportgeräte
Riedmühlestrasse 23
CH-8545 Rickenbach Sulz
Telefon 052 337 08 55
Telefax 052 337 08 65



HAGS
...inspiring a new Generation!
www.oeko-handels.ch
info@oeko-handels.ch

Technisches und Textiles Gestalten

www.do-it-werkstatt.ch
Neue Homepage mit
- Abonnement oder individuellem Dirket-Download
- Angeboten zum Lehrmittel *Phänomenales Gestalten*
- 250 do-it-Aufgaben mit Fotogalerie und Hilfsgeräten
- Einzel-, Schul- oder PH-Lizenzen

Wandtafel / Schuleinrichtungen

- **Knobel Schuleinrichtungen AG**, 5643 Sins, Tel. 041 710 81 81, Fax 041 710 03 43, info@knobel-zug.ch, www.knobel-zug.ch

CH-8630 Rüti ZH
055 251 11 11
www.embru.ch
embru

hunziker
schulungseinrichtungen
Hunziker AG Thalwil
Tischenloostrasse 75
Postfach 280
CH-8800 Thalwil
Telefon 044 722 81 11
Telefax 044 722 82 82
www.hunziker-thalwil.ch
info@hunziker-thalwil.ch

NOVEX
MÖBELBAU
Baldeggstrasse 20 • 6280 Hochdorf
Telefon 041 914 11 41 • Fax 041 914 11 40
www.novex.ch

Wandkarten / Schaubilder / Poster

MEDIA-DIDAC.CH
Neue Medien ganz aktuell
Wandkarten, Folienenzyklopädie
DVD & CD-ROMs für Geografie, Geschichte, Biologie, Globen von klein bis gross
Besuchen Sie uns im Internet: www.media-didac.ch
Postfach 19, 8262 Ramsen, Info@media-didac.ch

Weiterbildung/päd. Zeitschriften

- **Schule und Weiterbildung Schweiz,** www.swch.ch, Kurse, Zeitschriften «SCHULEkonkret» und «ECOLE romande», Bücher, Tel. 061 956 90 70 Fax 061 956 90 79

Werkraumeinrichtungen und Werkmaterialien

Ihr Spezialist für Werkraumeinrichtungen in Schulen, Therapie- und Lehrwerkstätten.
Mobiliar, Werkzeuge, Maschinen, Beratung, Planung, Schulung, Service und Revisionen.

Franz Xaver Fähndrich
Spielplatzring 12, 6048 Horw, Tel. 041 340 56 70, Fax 041 340 56 83, Mobil 079 641 07 04, E-Mail: f_faehndrich@bluewin.ch

Wellstein ag
Werkstattbau
8272 Ermatingen
- Beratung
- Planung
- Produktion
- Montage
- Service
- Revision

www.gropp.ch
☎ 071 / 664 14 63
Werkraumeinrichtungen direkt vom Hersteller

Zauberkünstler

Maximilian
Der Zauberer für die Schule
Tel. 044 720 16 70
www.zauberschau.ch

Spende Blut – rette Leben

www.videoguide.sf.tv – Lernen Sie Videofilmen!

Mona Fetsch und das Handwerk des Videofilmens

Das Schweizer Fernsehen bietet einen interaktiven Lehrgang mit den Grundlagen des Videohandwerks an. Erfahrene Videojournalisten geben ihr Know-how an ambitionierte Einsteiger weiter. Praktisch, witzig, lehrreich.

SF lanciert sein erstes interaktives Video und bringt die User auf Videokurs: ein Onlinelehrgang mit Mona Vetsch und den SF-Profis. Sie vermitteln die Grundlagen, vertiefen diese mit Tipps und Tricks aus ihrer langjährigen Berufserfahrung und motivieren zum Selberfilmen. Ambitionierte Einsteiger oder Videofilmer, die ihre ersten Erfahrungen und Fehler bereits hinter sich haben, finden auf der interaktiven Plattform von den Grundlagen des Videofilmens bis zur Arbeitstechnik der 5-Shot-Coverage viel Basiswissen und Know-how. Der Videokurs ist aufgeteilt in zehn Module, ergänzt mit Übungen und Aufgaben. Checklisten und Zusammenfassungen stehen als PDF-Download zur Verfügung. Eine Videogalerie dient als Inspirationsquelle mit attraktiven Beispielen, gefilmt von den VJ-Profis des Schweizer Fernsehens.

Mehr dazu auf www.videoguide.sf.tv

Informationen unter
www.swissdidac.ch

SWISS DIDAC

Dienstleistungen für das Bildungswesen
Services pour l'enseignement et la formation
Servizi per l'insegnamento e la formazione
Services for education

SWISSDIDAC
Geschäftsstelle
Hintergasse 16, 3360 Herzogenbuchsee BE
Tel. 062 956 44 56, Fax 062 956 44 54

die neue schulpraxis

79. Jahrgang, erscheint monatlich (11x)
Juni/Juli Doppelnummer
Internet: www.schulpraxis.ch
E-Mail: info@schulpraxis.ch

Redaktion
Unterstufe
Marc Ingber (min)
Wolfenmatt, 9606 Bütschwil
Tel. 071 983 31 49, Fax 071 983 32 49
E-Mail: m.ingber@schulpraxis.ch

Mittelstufe
Prof. Dr. Ernst Lobsiger (Lo)
Werdhölzlistr. 11, 8048 Zürich
Tel./Fax 044 431 37 26
E-Mail: e.lobsiger@schulpraxis.ch

Oberstufe/Schule + Computer
Heinrich Marti (Ma)
alte Gockhauserstrasse 1c
8044 Gockhausen
Tel. 076 399 42 12 (Combox),
E-Mail: h.marti©schulpraxis.ch

Schulentwicklung/Unterrichtsfragen
Schnipselseiten
Andi Zollinger (az)
Wegastrasse 12, 4123 Allschwil
Tel. 061 331 19 14
E-Mail: a.zollinger@schulpraxis.ch

Verlag, Inserate
St.Galler Tagblatt AG
Fürstenlandstrasse 122, 9001 St.Gallen
Tel. 071 272 74 30
Fax 071 272 75 29

Abonnemente/Heftbestellungen
Tel. 071 272 71 98
Fax 071 272 73 84
Privat: CHF 87.–, Institutionen: CHF 132.–
Studierende: CHF 49.–, Einzelheft: CHF 10.–

Verlagsleiter: Thomas Müllerschön
t.muellerschoen@tagblattmedien.ch

Layout
Lukas Weber, St.Galler Tagblatt AG

Druck und Versand
Zollikofer AG, 9001 St.Gallen

die neue schulpraxis im März
Vorschau auf Heft 3

Kinder und Tiere denken mit dem Herzen, nicht mit dem Verstande!

Eine polisportive Projektwoche

Erst lesen – dann malen Das Schloss

Zugvögel, der Frühling kommt

Als separate Beilage: 48 Seiten «schulpraxis auf Reisen 2009»

Aktuell: Eishockey-Weltmeisterschaft in der Schweiz

Jetzt bestellen

die neue schulpraxis

Die praktische Unterrichtshilfe nach Themen

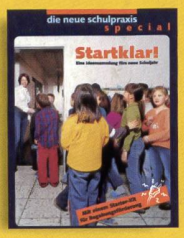
E. Lobsiger
10×Textsorten
Über 300 konkrete Texte mit Impulsen für die Sinnerfassung. 13 Schwindeltexte, die zum kritischen Lesen führen; 30 Ideen im Umgang mit Werbetexten; 30 Arbeitsblätter für die praktische Arbeit mit 100 abgedruckten Witzen/Schmunzeltexten; 37 Logicals mit Lösungen und Ideen für Schreibanlässe; 50 Rätsel für das 3. bis 7. Schuljahr; 30 Sagen zum Vergleichen und Individualisieren; 20 Ideen für eigene Sprachspielereien; Umgang mit Mundartliedern und -texten; Arbeiten mit Interviews.

E. Lobsiger
8 beliebte Textsorten
- 40 Wörtertürme für alle 8 Schuljahre
- 40 Märchenarbeitsblätter für U/M/O
- 15 Fabeln mit Sinnerfassungsaufgaben
- 20 Lesespuren und Anleitungen zum Selberschreiben
- 20 Rate-Krimis, auch in Hörspielform und zum Weiterschreiben
- Y-Texte und Paralleltexte für vielseitige didaktische Einsätze
- 17-Buchstaben-Texte für Erstklässler nach 17 Wochen

Kopierbereite Unterrichtsvorschläge (Texte zum Anstreichen und Arbeitsblätter zum Individualisieren).

N. Kiechler
Das schnittige Schnipselbuch 2
1000 Zeichnungen zu 100 Themen für die Schule, im Unterricht und in der Freizeit von **A** wie Atmosphäre bis **Z** wie Zirkus. Für alle, die mehr als nur mit Schere und Leim schnipseln wollen. Schnipseln zum Weiterdiskutieren, Weiterzeichnen, Weiterspielen usw. Lassen Sie sich von den zusätzlichen Aktivseiten inspirieren.

▶ **Das schnittige Schnipselbuch 1 ist weiterhin erhältlich.**



N. Kiechler
Startklar
- Neue Klasse, neue Schüler, neue Aufgaben – wie bewältigen Sie diesen Schulbeginn? «Startklar» bietet Ihnen Tools, um mit diesen Anfängen erfolgreich umzugehen. Mit diesem Buch glückt auch der Start für Beginners und Wiedereinsteigerinnen.
- Ein Starter-Kit gibt Ihnen auch Impulse für eine gezielte Begabungsförderung.
- Mit «Startklar» haben Sie einen kompetenten Ratgeber für Ihren Einstieg ins neue Schuljahr zur Seite.

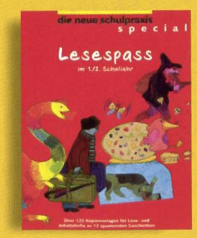
M. Ingber
Subito 2
125 starke Kopiervorlagen für die Primarstufe
Der grosse Erfolg von Subito 1 hat uns zur Herstellung von Subito 2 animiert. Hier möchten wir den Faden etwas breiter spinnen und nicht mehr nur einzelne Arbeitsblätter für kurze Noteinsätze anbieten, sondern kürzere Reihen, die zum selbstständigen Bearbeiten oder zur Repetition gedacht sind. So werden die Schülerinnen und Schüler im Durchschnitt über einen halben Tag beschäftigt.

▶ **Subito 1 ist weiterhin erhältlich.**

D. Jost
Mensch und Umwelt: Pflanzen
Unter dem Motto «Natur erleben das ganze Jahr» bietet dieser Sammelband eine Fülle von Anregungen und Möglichkeiten zum Thema «Pflanzen». Das Reich der Pflanzen im Wechsel der Jahreszeiten zu entdecken, bewusster wahrzunehmen und zu verstehen, ist das Ziel der breit gefächerten Beiträge. Bilder, Texte, Arbeitsblätter und Werkstattmaterialien machen diesen Band zu einer Fundgrube naturnahen Lernens.
Der Band erleichtert die Vorbereitung und Durchführung eines erlebnisstarken Realien- und Biologieunterrichtes.

E. Lobsiger
Schreibanlässe
Dieses Buch liefert Ihnen Ideen, wie der alltägliche Aufsatzunterricht neu belebt werden und richtig Spass machen kann.
- Nacherzählungen
- Umschreibungen
- Bildergeschichten/Comics
- Erlebniserzählungen
- Fantasietexte
- Eigene Märchen/Rätsel
- Logicals, Lesespuren, Krimis
- Wochentexte usw.

Über 100 kopierfertige Arbeitsvorlagen



M. Ingber
Lesespass
Im neusten special von «die neue schulpraxis» finden Sie auf 120 Seiten Kopiervorlagen für Lese- und Arbeitshefte zu 12 spannenden Geschichten und Themenbereichen im 1./2. Schuljahr.
Die Vorlagen beziehen sich auf den Jahreskalender, handeln von Tiergeschichten, wertvollen Schätzen oder erzählen Geschichten über Freundschaften.

Bitte einsenden an:
die neue schulpraxis
Fürstenlandstrasse 122
9001 St. Gallen

Bestellung per Fax:
071 272 73 84
Telefonische Bestellung:
071 272 71 98
E-Mail-Order:
info@schulpraxis.ch

Alle Preise inkl. MwSt.
zuzüglich Versand

Bitte senden Sie mir (gegen Rechnung):

(Bitte ankreuzen Abonnent oder Nichtabonnent von die neue schulpraxis)

____ Ex. **10×Textsorten**	❑ Abonnent **Fr. 24.–**	❑ Nichtabonnent **Fr. 28.50**
____ Ex. **8 beliebte Textsorten, Band 2**	❑ Abonnent **Fr. 24.–**	❑ Nichtabonnent **Fr. 28.50**
____ Ex. **Das schnittige Schnipselbuch 1**	❑ Abonnent **Fr. 20.–**	❑ Nichtabonnent **Fr. 24.50**
____ Ex. **Das schnittige Schnipselbuch 2**	❑ Abonnent **Fr. 20.–**	❑ Nichtabonnent **Fr. 24.50**
____ Ex. **CD ROM Schnipselbuch 1 + 2**	❑ Abonnent **Fr. 42.–**	❑ Nichtabonnent **Fr. 47.80**
____ Ex. **Startklar**	❑ Abonnent **Fr. 24.–**	❑ Nichtabonnent **Fr. 28.50**
____ Ex. **Subito 1**	❑ Abonnent **Fr. 20.–**	❑ Nichtabonnent **Fr. 24.50**
____ Ex. **Subito 2**	❑ Abonnent **Fr. 24.–**	❑ Nichtabonnent **Fr. 28.50**
____ Ex. **Mensch und Umwelt: Pflanzen**	❑ Abonnent **Fr. 20.–**	❑ Nichtabonnent **Fr. 24.50**
____ Ex. **Schreibanlässe**	❑ Abonnent **Fr. 24.–**	❑ Nichtabonnent **Fr. 28.50**
____ Ex. **Lesespass**	❑ Abonnent **Fr. 24.–**	❑ Nichtabonnent **Fr. 28.50**

Name _____ Vorname _____

Schule _____

Strasse/Nr. _____ PLZ/Ort _____

Ich bin Abonnent/-in von «die neue schulpraxis» ☐ ja ☐ nein