

**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:** 04.02.2026

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



## 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 man gute Noten essen?

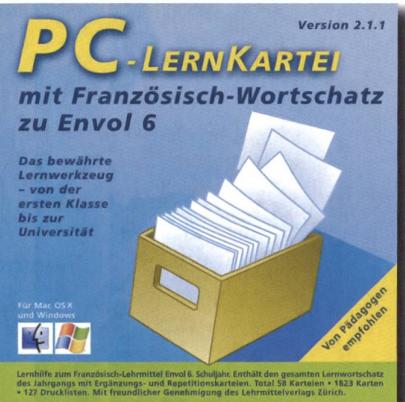
### SCHNIPSELESEITEN

- Schnee – iube, iuhel



Pädagogische Hochschule Zürich  
Informationszentrum  
CH-8090 Zürich

In der



## 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 Erfolgslebnisse 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 Karten mit 1823 Karten • Unterteilt nach Unités und Lernzielen für portioniertes und gezieltes Lernen • Mit Ergänzungs- und Repetitionskarten für die Oberstufe • Alle Kartei-Inhalte liegen auch als kopierbereite Drucklisten vor (127).

[www.pc-lernkartei.ch](http://www.pc-lernkartei.ch) oder  
**schulverlag blmv AG**, Güterstr. 13, 3008 Bern  
 Tel. 031 380 52 80, [www.schulverlag.ch](http://www.schulverlag.ch)



Organisations- & Teamentwicklung, Coaching

Manuela Gomringer · Bahnhofstrasse 34 · 8180 Bülach ·  
 Tel. 079 417 02 97 · [mg@zielführend.ch](mailto:mg@zielführend.ch) · [www.zielführend.ch](http://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 **DRUDEL 11**   
[www.drudel11.ch](http://www.drudel11.ch) Erlebnispädagogik & Umweltbildung

**Lager im Tessin ?!**

**curzútt**  
[www.curzutt.ch](http://www.curzutt.ch)  
[ostello.curzutt@bluewin.ch](mailto: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](http://www.goldsuchen.ch)

Stefan Grossenbacher | Ridistr. 30 | 6375 Beckenried  
 Tel. 041 622 13 90 | [info@goldsuchen.ch](mailto:info@goldsuchen.ch)

**Willkommen in...**



**LA MAISON DU GRUYÈRE SCHAUKÄSEREI**  
**GRUYÈRE ALS ERLEBNIS DER SINNE**  
 eine Ausstellung, eine Schaukäserei

Täglich geöffnet - Käseherstellung: zwischen 9.00 und 11.00 und zwischen 12.30 und 14.30, je nach Jahreszeit  
 Gruppentarife - Kombiangebote - Restaurant - Marché gruérien

CH-1662 Pringy-Gruyères - Tel. ++41 (0)26 921 84 00 - [www.lamaisondugruyere.ch](http://www.lamaisondugruyere.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 Fasnachtswöche). 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

Kinder verstehen

Ron Halbright / Lu Decurtins

4

### SCHULE GESTALTEN

#### Sind Menschen- und Kinderrechte für Schweizer Schulen relevant?

2009 – das Jahr der  
Menschenrechtsbildung

Peter G. Kirchschläger

Aktuell

8

### U UNTERRICHTSVORSCHLAG

#### Drei-Sterne-Geschichten

Beitrag über Bären zum Bereich  
Satzbauübung im 2./3. Schuljahr

Gini Brupbacher

12

### U/M UNTERRICHTSVORSCHLAG

#### Wie gehüpft, so gesprungen

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

Madlen Ingber-Guler

16

### U/M/O UNTERRICHTSVORSCHLAG

#### Begabtenförderung 2

Individualisierungsmaterialien

Silvia Huber

23

### SCHULFERNSEHEN

#### «SF Wissen mySchool»

Aktuelle Sendungen

32

### O UNTERRICHTSVORSCHLAG

#### Gehen ungesunde Ernährung und Konzentrationsmängel in der Schule Hand in Hand? – oder: Kann man gute Noten essen?

Carina Seraphin

39

### SCHULE + COMPUTER

#### Ein Fotoalbum oder eine Fotogeschichte mit PowerPoint erstellen

Schule und Computer Spezial  
Claudia Balocco

50

### U/M/O SCHNIPSELESESEITEN

#### Schnee – juhe, juhe!

Ursula Koller

58

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 lebensstüttige 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 klimschehaften Welt der Werbung, Filme oder Games.

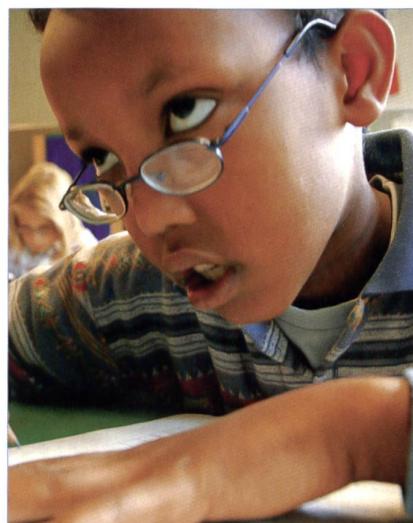
**Eine Aufwertung der sozialen Berufe rund um kleine Kinder würde mithelfen, ein Gendergleichgewicht an Schulen, Krippen und Horten herzustellen. So wären Kinder in ihren entwicklungsbedingt wichtigsten Lernjahren auch vermehrt mit Männern zusammen, was vermutlich einen Abbau der Vorurteile gegen solche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

chere 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 «Heldenamt», 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 Gegebenbeispiele 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 Schmiede 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 Schülerrinnen 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 zurückschlägen 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. Fä-

cher 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 «Meitzeug» abwerten, hat mit fehlenden männlichen Lesevorbildern, den für Buben uninteressanten Lesemedien, der mangelnden Übung und un behandelten Leseschwierigkeiten zu tun. Die Schule belohnt Fleiss und be straft 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?**

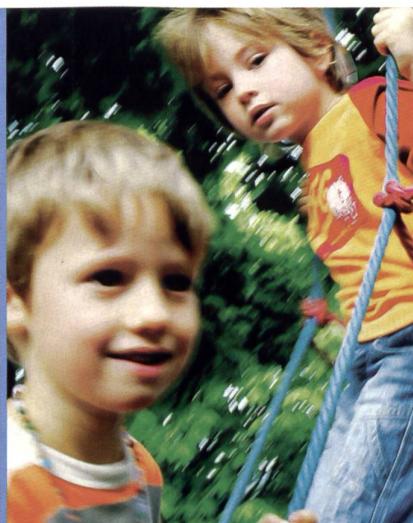
Jungs leben ihre Körperllichkeit oft anders als Mädchen aus: direkter, roher. Jungen haben einen starken Bewegungsdrang – und werden deswegen bestraft oder medikamentös beruhigt.

Verletzende, unbeherrschte Körperllichkeit 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 kommt, 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 Körperllichkeit manifestiert sich trotzdem auf unglückliche Art: als Schlägerei, Stichelei, Clown spielen oder beim so genannten «Mosten». Eine ausgepolsterte Liegecke 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 sicheren 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 Störfriede zu stigmatisieren. Problem-buben 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 geschlechtertrennter 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.

punkt 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**

**Bubenarbeit:** Die Autoren, Ron Halbright und Lu Decurtins, sind Vorstandsmitglieder und Mitgründer des Netzwerks Schulische Bubenarbeit ([www.nwsb.ch](http://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.

# Für helle Köpfchen.



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.

## 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](http://www.technorama.ch)

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 ih-



rer 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 ge-

setzten 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 Dauereingesatzes im Science Center gerecht wird, wurde erst mit Hilfe der erfahrenen Exponatbauer 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](mailto:info@technorama.ch)

[www.technorama.ch](http://www.technorama.ch)

**Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag, 10 – 17 Uhr; an allgemeinen Feiertagen auch montags geöffnet.**



# 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 blos 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 schul-spezifischen 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 Teilnahme-rechte) und stellen gleiche und angemessene Lebensbedingungen sicher (soziale Teilhaberechte). Dabei wird nicht nur auf der moralischen Ebene diskutiert, Menschenrechte sind auch recht-

lich verbindlich, da die Allgemeine Menschenrechtserklärung von 1948 in verschiedene internationale Verträge<sup>1</sup> 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 ge- rechtfertigt, 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 vermit- teln, gehört zu den Aufgaben des Schul- unterrichts.

## Menschenrechte und Kinderrechte in der Schule

Kinder und Jugendliche gehen zur Schule, weil sie Träger des Rechts auf Bildung sind.<sup>2</sup> Dabei handelt es sich um keine Selbstverständlichkeit, we- der auf internationaler noch auf natio- naler 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.<sup>3</sup> Der Teufelskreis von Armut und Bildungs- defiziten 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: Hungig 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 grösitere 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.»<sup>4</sup> 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*.<sup>5</sup>

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<sup>6</sup> 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.<sup>7</sup> 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 zugeschaut 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<sup>8</sup>, 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 Querschnittsfach auf allen Schulstufen von entscheidender Bedeutung.

### **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»<sup>9</sup>. 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.

#### **Links mit Unterrichtsmaterialien:**

Materialien für den Unterricht über das Recht auf Bildung und über das Recht auf Gleichbehandlung: [www.menschenrechtsbildung.ch](http://www.menschenrechtsbildung.ch) → Angebote / Publikationen → zu den Unterrichtsmaterialien

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 Welrogramms 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.<sup>10</sup> 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 «Composito» 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](http://www.menschenrechtsbildung.ch)

<sup>1</sup> Zum Beispiel die UNO-Pakte I und II von 1966 oder die UNO-Kinderrechtskonvention von 1989

<sup>2</sup> Art. 28 der UNO-Kinderrechtskonvention von 1989

<sup>3</sup> 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.

<sup>4</sup> Bericht und Kommentar: Konkordat über die Pädagogische Hochschule Zentralschweiz vom 15.12.2000

<sup>5</sup> Art. 2 der UNO-Kinderrechtskonvention

<sup>6</sup> Vgl. das Kernprinzip «Wohl des Kindes» in Art. 3 der UNO-Kinderrechtskonvention

<sup>7</sup> 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.

<sup>8</sup> 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.

<sup>9</sup> Vgl. C. Lohrensheit, Das Recht auf Menschenrechtsbildung. Grundlagen und Ansätze einer Pädagogik der Menschenrechte, Frankfurt a. M. 2004, 279–283, Hervorhebungen im Text.

<sup>10</sup> Vgl. z.B. eine Umfrage von Demoskopie 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.):** Composito. Manual of human rights education for children, Budapest 2008. (Eine deutsche Fassung ist in Vorbereitung.)

**P.G. Kirchschläger, T. Kirchschläger et al.:** Menschenrechte und Kinder, IHRF Bd. IV, 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
<b>Aarau</b> Schlossplatz 23 Tel. 062 836 05 17 museum@aarau.ch	<b>StadtMuseum Aarau</b> Wohnmuseum mit Dauerausstellung <a href="http://www.museumaarau.ch">www.museumaarau.ch</a>	«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
<b>Bern</b> Hodlerstrasse 8-12 3000 Bern 7 Tel. 031 328 09 44 Fax 031 328 09 55	<b>Kunstmuseum</b> <a href="mailto:info@kunstmuseumbern.ch">info@kunstmuseumbern.ch</a> <a href="http://www.kunstmuseumbern.ch">www.kunstmuseumbern.ch</a>	<b>Ego Documents. Das Autobiografische in der Gegenwartskunst</b>	14.11.2008-15.2.2009	Di 10-21 Uhr Mi-So 10-17 Uhr Mo geschlossen
<b>Böttstein AG</b> Tel. 056 250 00 31 info@axporama.ch	<b>Axporama</b> Besucherzentrum der Axpo <a href="http://www.axporama.ch">www.axporama.ch</a>	«Leben mit Energie» Ausstellung zu Mensch, Erde, Klima und Strom auf zwei Etagen. Wissenschaftliche Experimente – anschaulich, spannend, erlebbar! Neu: Exponat Ersatz-Kernkraftwerk Beznau <b>Option: Führungen im Wasser- oder Kernkraftwerk Beznau</b>	ganzes Jahr	Mo-Fr 9-17 Uhr Sa/So 11-17 Uhr Führungen nach Vereinbarung Eintritt frei
<b>Kyburg</b> Tel. 052 232 46 64 <a href="http://www.schlosskyburg.ch">www.schlosskyburg.ch</a>	<b>Museum Schloss Kyburg</b>	Alltag und Herrschaft im <b>Mittelalter</b> und in der Landvogtei	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
<b>Schwyz</b> Bahnhofstrasse 20 Tel. 041 819 20 64	<b>Bundesbriefmuseum</b> Geschichte zwischen Mythos und Wahrheit <a href="http://www.bundesbrief.ch">www.bundesbrief.ch</a> <a href="mailto:bundesbriefmuseum@sz.ch">bundesbriefmuseum@sz.ch</a>	<b>Bundesbrief 1291</b> 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
<b>St. Gallen</b> Museumstrasse 32 9000 St. Gallen Tel. 071 242 06 71 Fax 071 242 06 72	<b>Kunstmuseum St. Gallen</b> <a href="http://www.kunstmuseumsg.ch">www.kunstmuseumsg.ch</a>	<b>11:1 = Elf Sammlungen für ein Museum.</b> Vom Impressionismus zur Gegenwart <b>Nedko Solakov.</b> 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 <a href="mailto:stefanie.kasper@kunstmuseumsg.ch">stefanie.kasper@kunstmuseumsg.ch</a>
<b>Pfahlbaumuseum Unteruhldingen</b> (zwischen Überlingen und Meersburg) Tel. 0049 7556 8543 Fax 0049 7556 5886	<b>Freilichtmuseum für Jungsteinzeit und Bronzezeit</b> <a href="http://www.pfahlbauten.de">www.pfahlbauten.de</a> 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
<b>Zürich</b> Karl-Schmid-Strasse 4 Tel. 044 634 38 38	<b>Zoologisches Museum</b> der Universität Zürich <a href="http://www.zm.uzh.ch">www.zm.uzh.ch</a> (unter «Service» und «Schulen»)	<b>Dauerausstellung</b> Über 1500 Tiere (Schweiz und Welt), Aktivitätstische, Tierstimmen, Eiszeitshow, Filme <b>Forschungswerkstatt</b> «Beobachten und Sammeln – Forschen wie Charles Darwin» für Schulklassen der Mittelstufe Vorbereitung: <a href="http://www.zm.uzh.ch">www.zm.uzh.ch</a>	ganzes Jahr 10. März bis 16. August 2009	Di bis Fr 9-17 Uhr Sa/So 10-16 Uhr

**Walterzoo.ch**

Über 100 Tierarten  
Zirkusshow  
Restaurant  
Grillstellen  
Pony- und Kamelreiten  
Abenteuerspielplätze

**Das Schulreiseziel!**

**ABENTEUERLAND**  
**WALTER ZOO**

CH-9200 Gossau SG 2 Tel. 071 387 50 50

**NEU!**  
Große Tigeranlage mit Raubtierarena




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 Schwefi.



### 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?



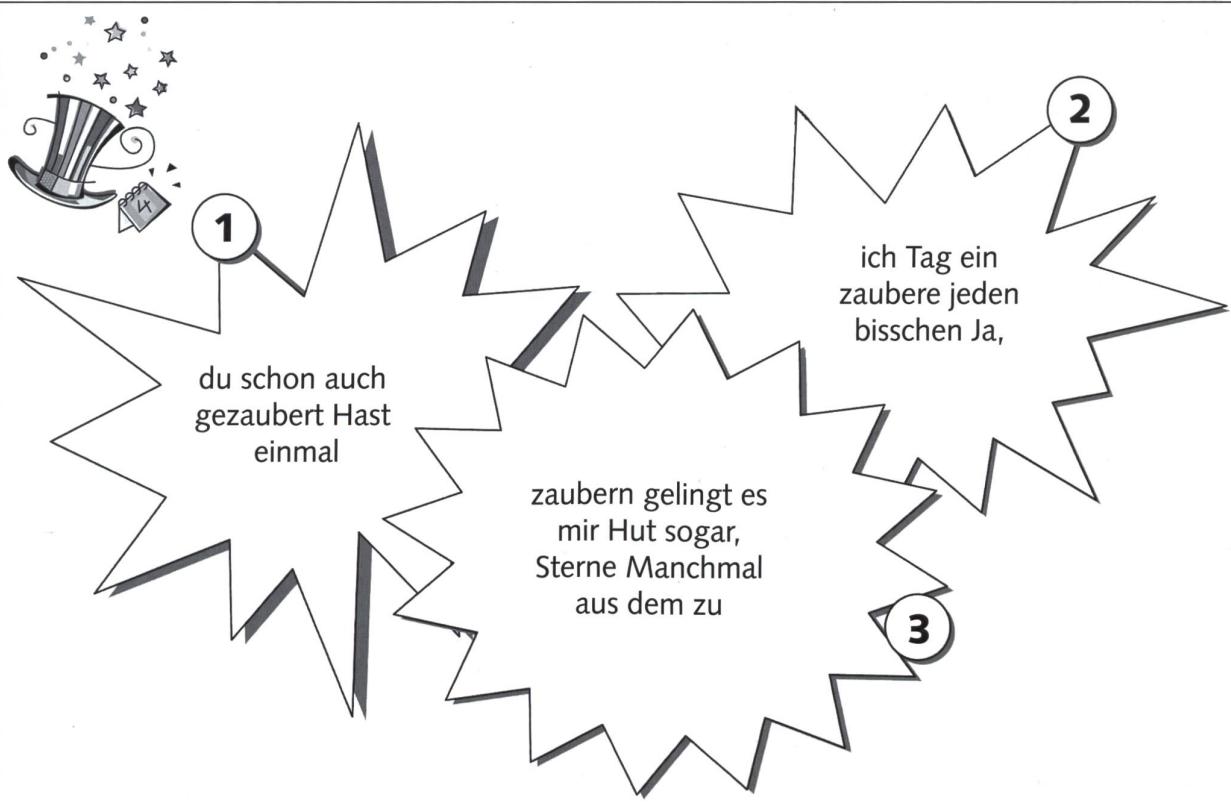
### A6 Schneehütte

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.

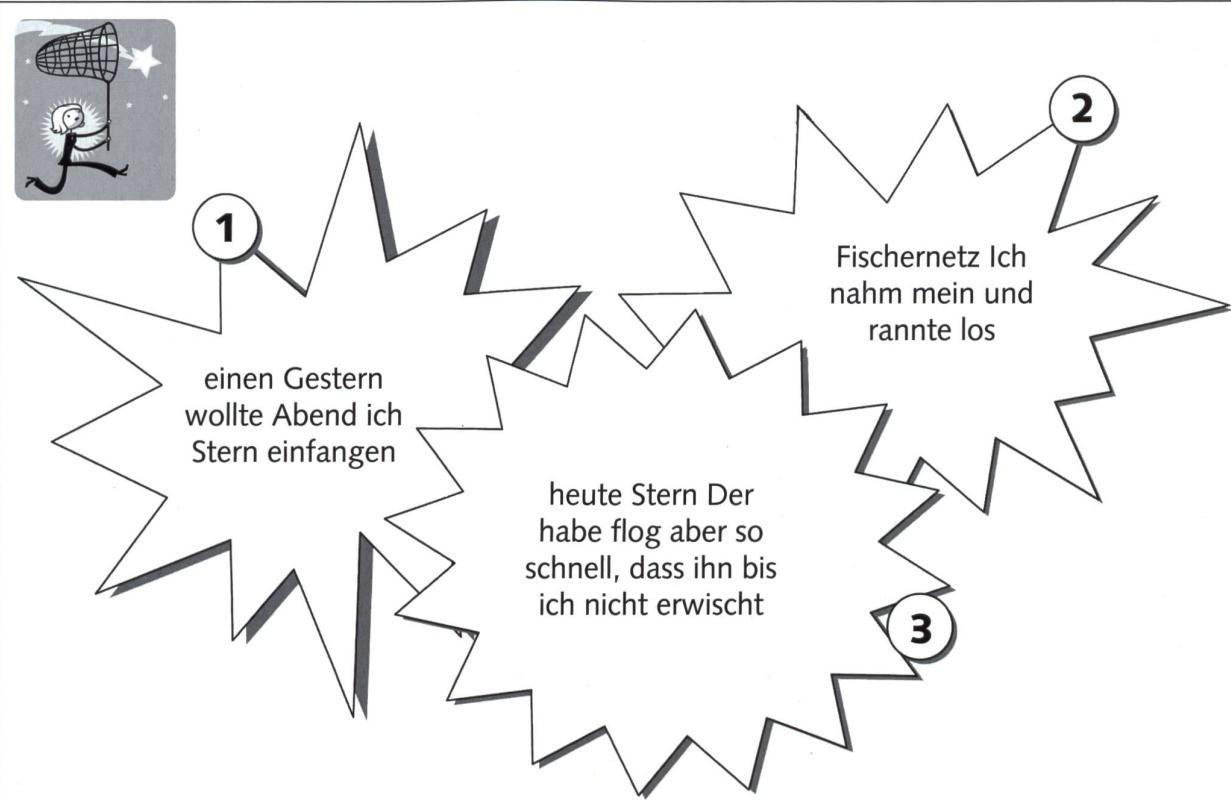
A1



## Drei-Sterne-Geschichten

Schreibe die Sätze in dein Heft.

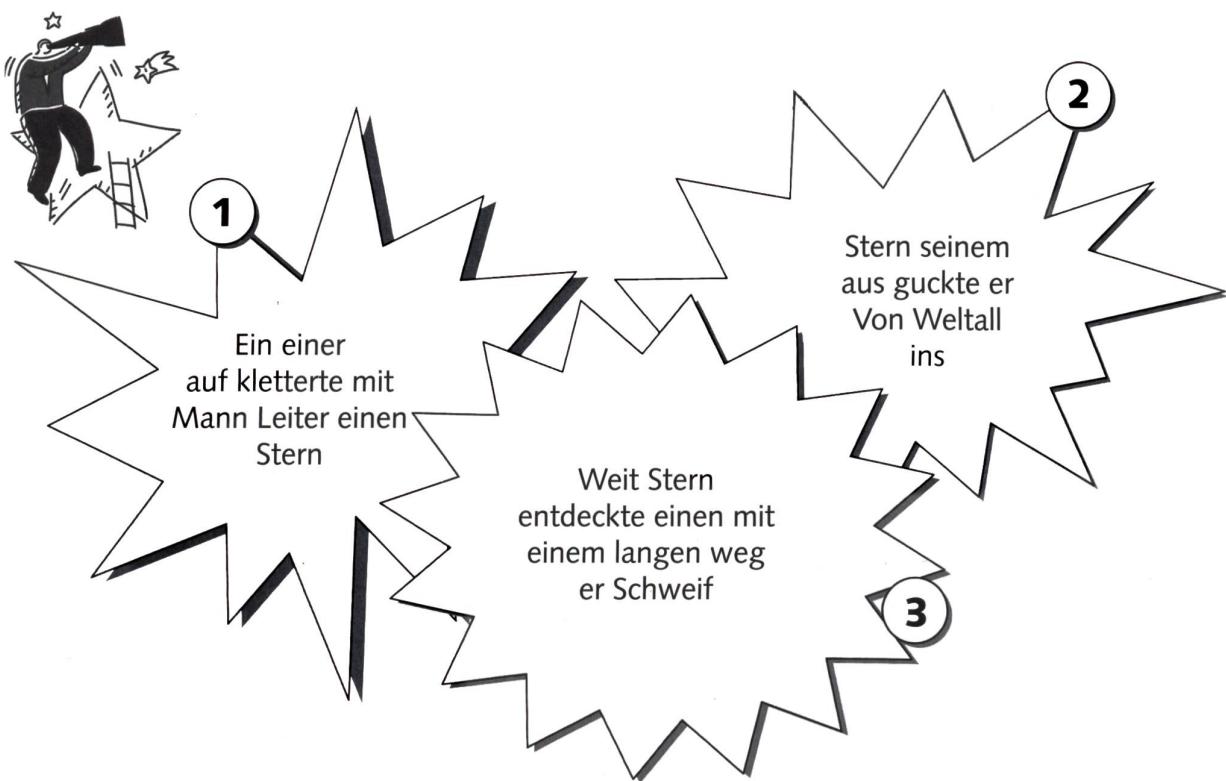
A2



## Drei-Sterne-Geschichten

Schreibe die Sätze in dein Heft.

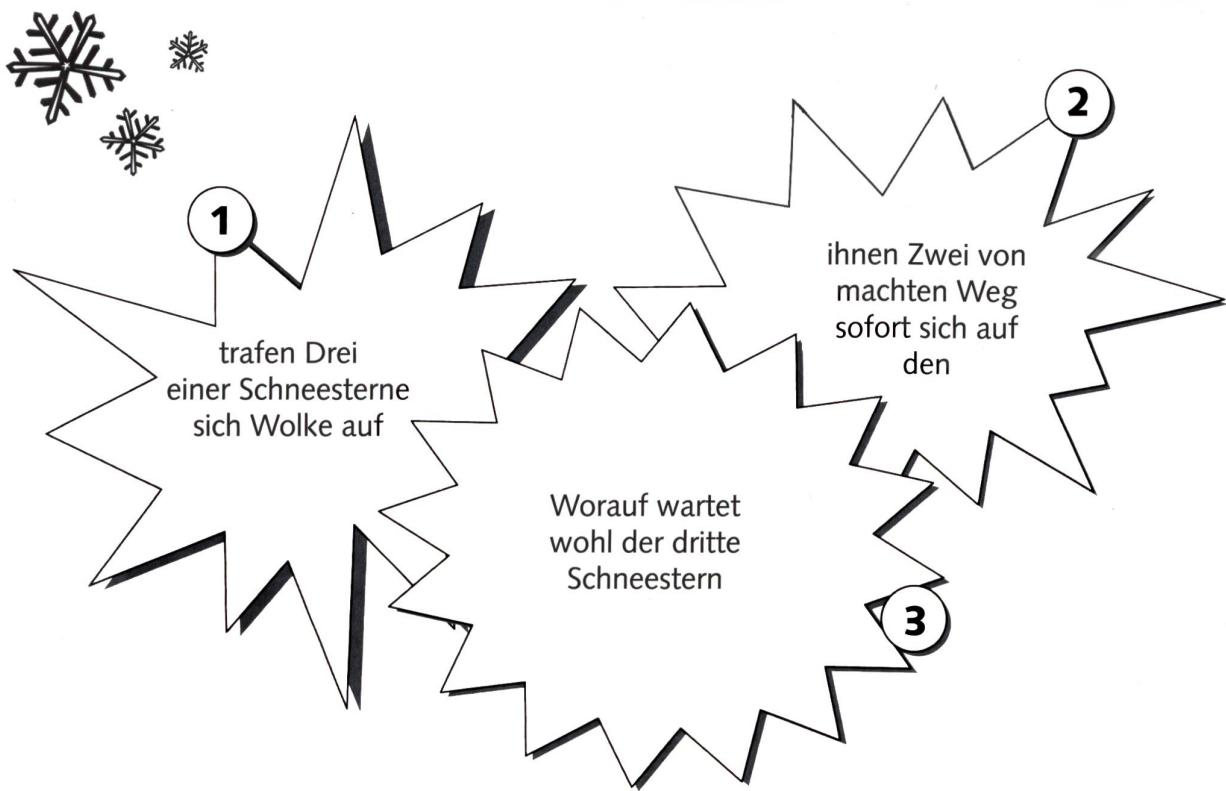
A3



## Drei-Sterne-Geschichten

Schreibe die Sätze in dein Heft.

A4



## 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

3

Nacht Was sich  
sie die erzählen  
ganze

## Drei-Sterne-Geschichten

Schreibe die Sätze in dein Heft.

A6



1

die Es  
schneite Nacht  
ganze

2

Strassen  
fahren mussten  
Auf Pfadschlitten  
den

3

eine  
bauen Schneehütte  
wir Dafür konnten  
grosse

Ein kontextoptimiertes<sup>1</sup> Spiel zur komplexen Syntax<sup>2</sup> (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.<sup>3</sup>

## 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 Spra-

<sup>1</sup> **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 Wissenstand 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 Grammatikerverb 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.

<sup>2</sup> **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.

<sup>3</sup> **Keese, A. (2003)**. Interaktionen mit Sprachbehinderten. Heidelberg: Winter.

<sup>4</sup> **Motsch, H. J., Berg, M.** (2005) Kontextoptimierung. München: Reinhard Ernst Verlag. ISBN: 3497017000.

chentwicklung verfügen bereits im Alter von dreieinhalb Jahren über diese anspruchsvollen sprachlichen Ausdrucksformen. Hierfür sind Fähigkeiten



**Abb. 1:**  
Aufdecker:  
Die Kinder  
entwickeln ein  
Gefühl und  
ein Wissen  
um die Bedeu-  
tung der ver-  
schiedenen  
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

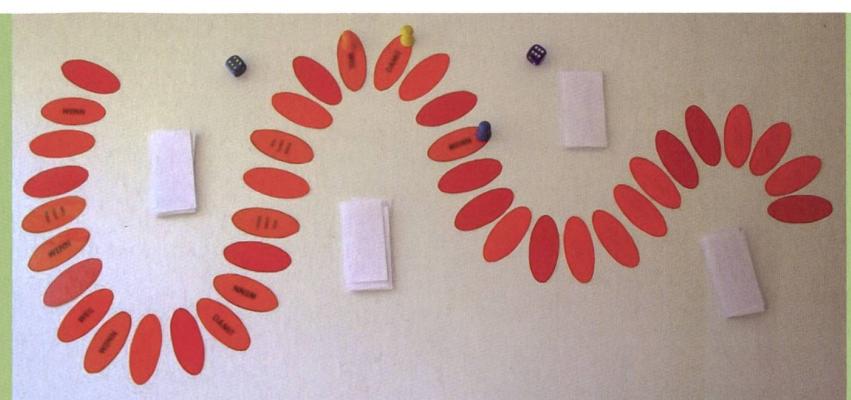
Mit den vorliegenden Spielen wird die mündliche Formulierung grundsätzlich früh erworbener subordinierter Nebensätze geübt. Die Kinder entwickeln ein Gefühl und ein Wissen um die Be-

deutung 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<sup>4</sup>)

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 grösse 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.



[www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)

**Klassenlager im Wallis**

1 Tag schon ab Fr. 42.50 pro Person inkl. Vollpension

- Seminar- & Aufenthaltsräume
- Grosses Sport- & Freizeitangebot
- Hallenbad & Dreifachturnhalle
- Nach Wahl mit Küche für Selbstversorger

3984 Fiesch/Wallis  
Telefon 027 970 15 15  
[info@sport-feriencenter.ch](mailto:info@sport-feriencenter.ch)

**SPORT FERIEN CENTER FIESCH**

#### 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.

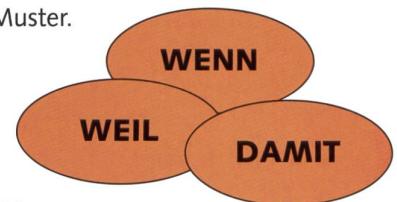
Auskünfte und Reservationen  
unter Telefon 027 970 15 15  
[info@sport-feriencenter.ch](mailto:info@sport-feriencenter.ch)  
[www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)

## 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.

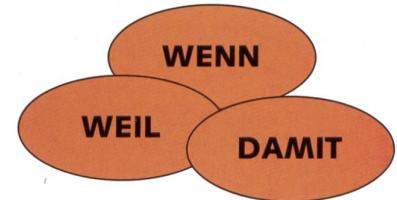
Ihr könnt auch eure eigenen Spielregeln erfinden.

## 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 Antwort 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.

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

<b>Textkarten</b>	A4	<b>Textkarten</b>	A5
Ich kaufe Blumen, ...	Sie blutet am Finger, ...	Ich mache mich auf den Schulweg, ...	Du holst Claudio ab, ...
Du gehst nach Hause, ...	Max kommt zu mir, ...	Er weint vor Freude, ...	Ralf leiht dir seine Fussballschuhe, ...
Seraina liegt im Spital, ...	Du ziehst deine Jacke an, ...	Ich schreibe eine Ansichtskarte, ...	Mein Vater spielt mit mir, ...
Du schlafst im Zelt, ...	Er räumt das Zimmer auf, ...	Samira malt die Plakate, ...	Nicole verbringt die Ferien in Frankreich, ...
Ich backe einen Kuchen, ...	Dimitri rennt nach Hause, ...	Ich packe mein Stofftier in den Koffer, ...	Ich verstecke den Stein, ...
Alexa klettert in die Baumhütte, ...	Die Sommerferien beginnen, ...		Carla taucht unter das Floss, ...

<b>Textkarten</b>	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 schlafst im Zelt, ...	Er räumt das Zimmer auf, ...
Ich backe einen Kuchen, ...	Dimitri rennt nach Hause, ...
Alexa klettert in die Baumhütte, ...	Die Sommerferien beginnen, ...

<b>Textkarten</b>	<b>A6</b>	<b>A7</b>
Jasmin benutzt am PC die Suchmaschine, ...	Wir treffen uns bei der Brücke, ...	Ich leie mir ein Mountainbike, ...
Wir reservieren die Plätze, ...	Andreas putzt im Schulhaus die Pulte, ...	Nina trainiert dreimal die Woche, ...
Ich arbeite am Kiosk, ...	Urs sucht sein Portmonee, ...	Er bringt sein Fahrrad in die Werkstatt, ...
Ich schlafe im Zelt, ...	Anna übt auf dem Xylophon, ...	Du begleitest deine Schwester zum Bahnhof, ...
Adrian wünscht sich die neuen DVD, ...	Markus liegt am Boden, ...	Simon notiert seine Hausaufgaben, ...
Liliane hört Musik, ...	Patrick schreibt eine Packliste, ...	Aladin fährt mit dem Fahrrad zur Schule, ...
		Rahel schreibt den Einkaufszettel, ...

<b>Textkarten</b>	<b>A6</b>
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 neuen DVD, ...	Markus liegt am Boden, ...
Liliane hört Musik, ...	Patrick schreibt eine Packliste, ...

## 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.)

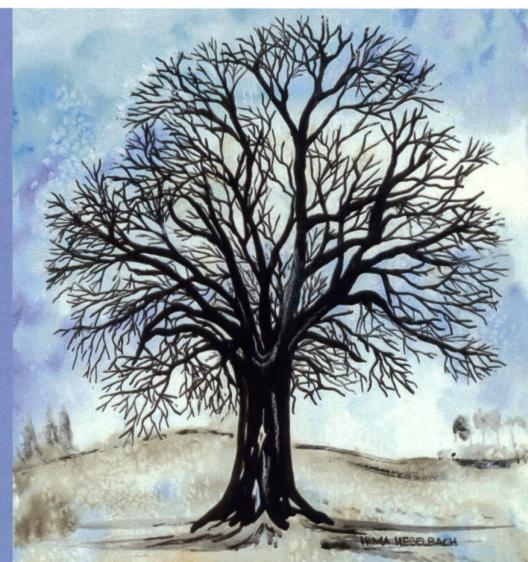
Silvia Huber

**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?» Sitzler haben = Charakterschulung.

E. Lobsiger

# Hanje

A1

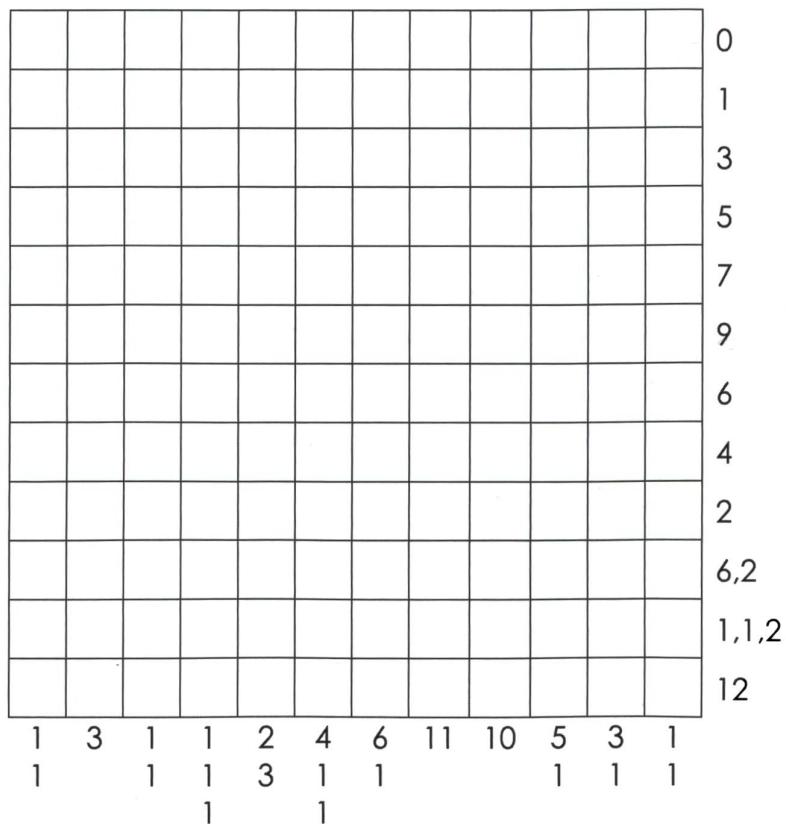
Hanje ist ein Rätselgitter, welches du nach ganz bestimmten Regeln ausmalst.

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.



Was siehst du auf dem entstandenen Bild?

---

---

---

© die neue schulpraxis

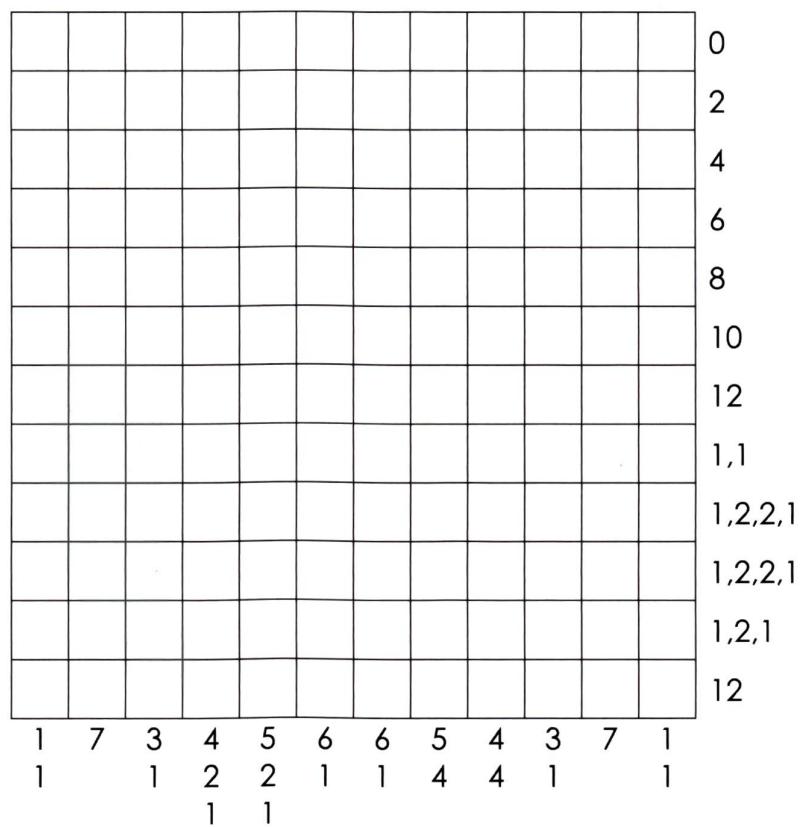
Hanje ist ein Rätselgitter, welches du nach ganz bestimmten Regeln ausmalst.

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.



Was siehst du auf dem entstandenen Bild?

---

---

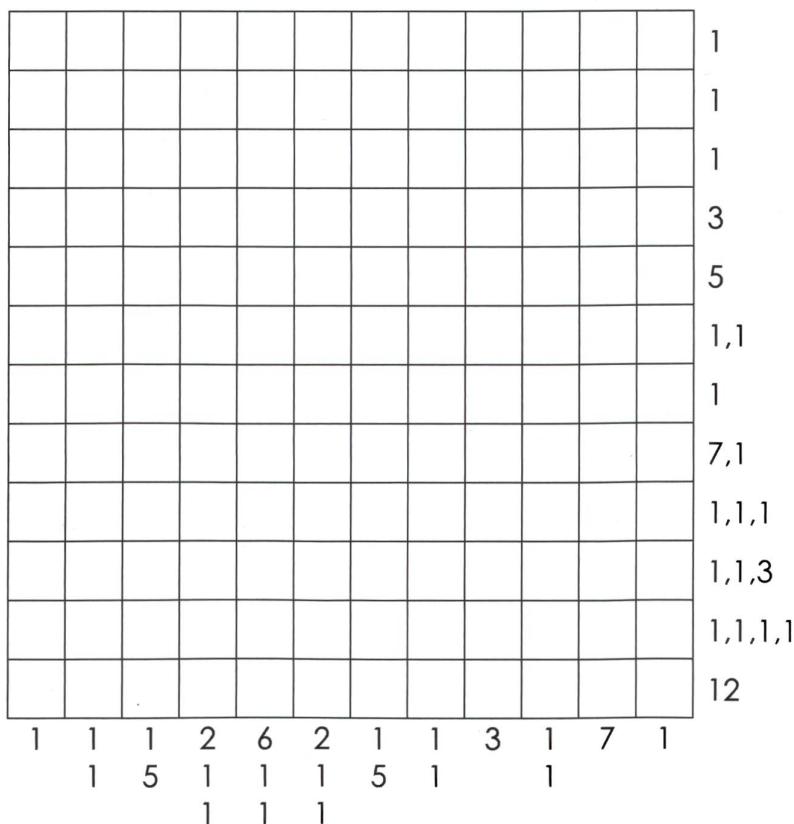
Hanje ist ein Rätselgitter, welches du nach ganz bestimmten Regeln ausmalst.

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.



Was siehst du auf dem entstandenen Bild?

---

---

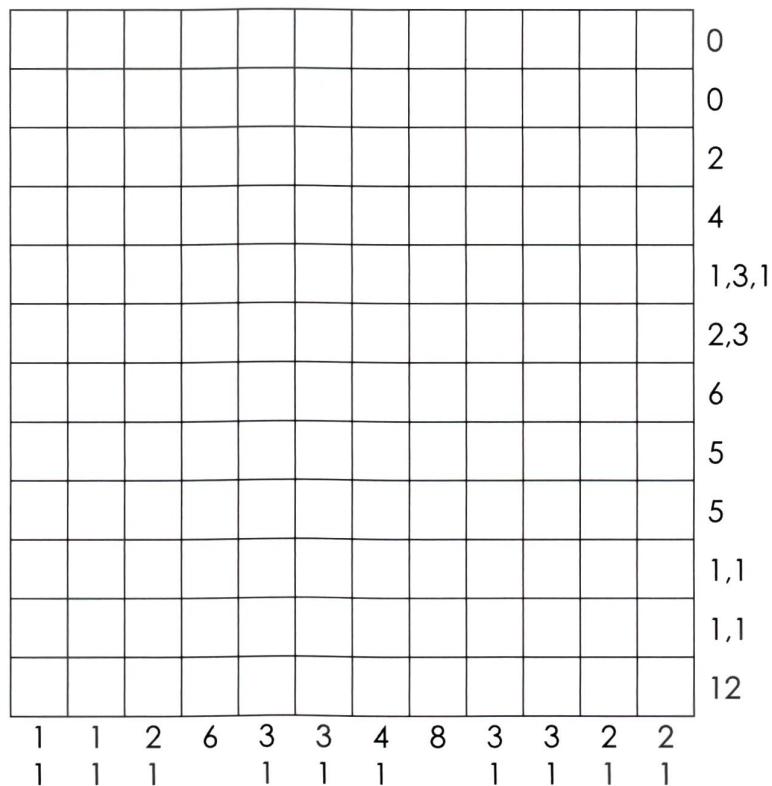
Hanje ist ein Rätselgitter, welches du nach ganz bestimmten Regeln ausmalst.

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?

---

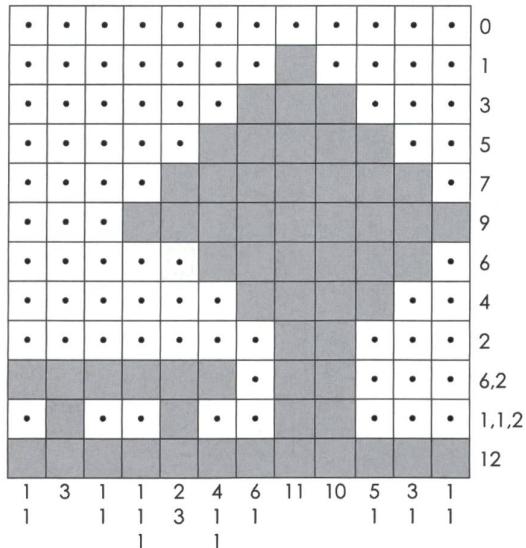
---

# Hanje – Lösungen

A1 bis A4

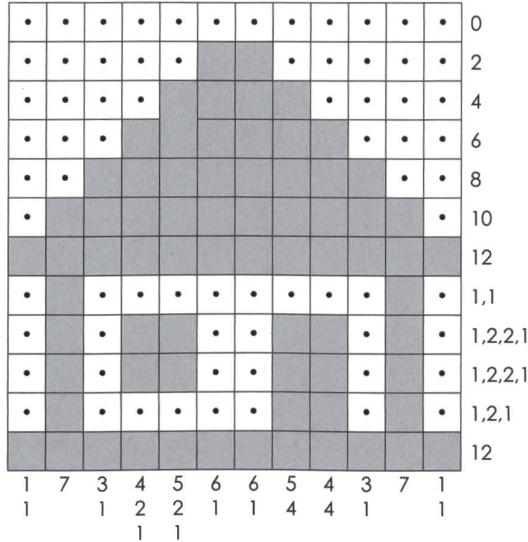
## Hanje Lösung A1

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



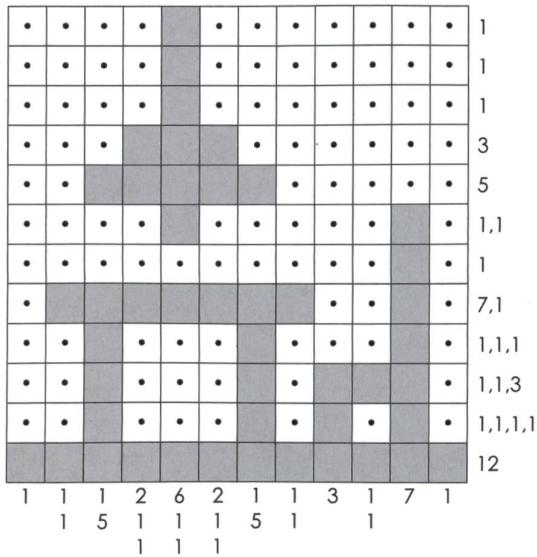
## Hanje Lösung A2

Was siehst du auf dem entstandenen Bild?  
**ein Haus**



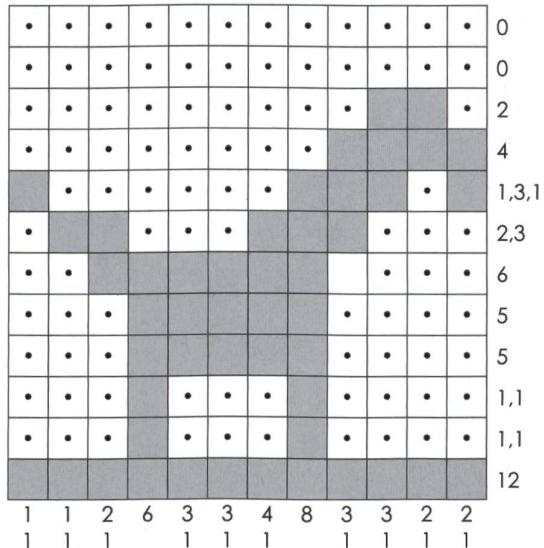
## Hanje Lösung A3

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**



## 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				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					4
1			4		
3				3	
4					

Welche Zahl steht im Feld mit dem Kreis?

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

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

## 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

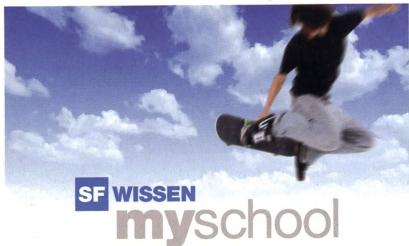
Welche Zahl steht im Feld mit dem Kreis?

	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



**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 «Detailhandlungsassistentin». Der Beitrag sei «... cool, wirklich gegückt». 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.

[www.myschool.sf.tv](http://www.myschool.sf.tv)



**«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 birthday boy»**

**FREITAG, 06.03.09, 10:10, SF 1**  
English, Social Studies für M/O  
Geburtstagsparty «à la Bollywood» für Alex – nur weiß er noch nicht 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

**nützlich – attraktiv – multimedial**

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: Gärtnerin**  
**10:15 Schätzung der Welt**

**DIENSTAG, 24. FEBRUAR 2009**

**09:30 Spinnen – Tödliche Liebe**  
Biologie für O/B  
**10:10 Schätzung 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/B  
**09:45 Kreis des Lebens – Wie wir essen**  
**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**  
Winzling auf der Spur  
**10:00 Mutproben**  
**10:15 Schätzung der Welt**

**DIENSTAG, 3. MÄRZ 2009**

**09:30 Bäcker-Konditorin**  
**09:45 Streiken** (Zweikanal-Ton)  
**10:00 Vorsorgen** (Zweikanal-Ton)  
**10:15 Schätzung der Welt**

**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**  
Winzling auf der Spur  
**10:00 Das will ich werden: Landwirt**  
**10:15 Schätzung 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 Schätzung der Welt**

**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**

**FREITAG, 13. MÄRZ 2009**

**09:30 Die Eisenbahn durch den Wilden Westen**  
**09:45 Spinnen – Tödliche Liebe**  
Biologie für O/B  
**10:00 Menschen am Wasser**  
**10:25 NaTour de Suisse**

**WOCHE 12**

**MONTAG, 16. MÄRZ 2009**

**09:30 Antarctica**  
Biologie, Geografie für M/O/B  
**09:45 total phänomenal**  
**10:00 Schätzung der Welt**

**DIENSTAG, 17. MÄRZ 2009**

**09:30 Mutproben**  
**09:45 Kreis des Lebens – Wie wir lernen**  
**10:00 Schätzung der Welt**

**MITTWOCH, 18. MÄRZ 2009**

**09:30 Wege aus der Finsternis**  
Von Bauern und Edelmännern  
**10:20 Mythos Adler**

**DONNERSTAG, 19. MÄRZ 2009**

**09:30 Antarctica**  
**09:45 Bäcker-Konditorin**  
Berufskunde für O/B/L/E  
**10:00 Menschen am Wasser**

**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?

## 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?

## 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?

# 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?

---

# Logical – Lösungen

A1 bis A4

## Haustiere Lösung A1

Wie heisst der Hund?

Wem gehört Lisa?

Welches Tier ist grau?

**Baloo**  
**Ramon**  
**der Hamster**

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

## Kleine Geschenke Lösung A2

Wer bekam ein Geburtstagsgeschenk?

Wer hat den Teddybären verschenkt?

**Eva**  
**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?

Welche Automarke fährt Josef?

**grün**  
**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	-	-	+	-	-	-	-	-

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 Znuni 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 Computertas-

ten einmal absieht ... Mahlzeiten ausfallen lassen und trotzdem zu dick? Wie geht das? Wie hängen diese und andere Fakten über Ernährung und Mängelscheinungen, 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. Daraus schliesst ein praktischer Teil an, der geeignete Speise- und Nährstoffzusammensetzungen für Kinder aufzeigt, Re-

zepte 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 *Moritum* 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 spe-

ziellen 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 wichen 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 weitgehend 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 Ver ausgaben. 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 messen 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 Hünthosen, 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 **kohlenhydrateichen 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 Tollens, 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. Folsäureriche 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

### 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-

**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 250 g Brot/Getreide(-flocken)	Mineralwasser, Früchte-/Kräutertee, stark verdünnte Fruchtsäfte 70 g Cornflakes (Frühstück), 2 Scheiben Vollkornbrot, 2 Scheiben Mischbrot (Zwischenmahlzeit/Abendessen) 3 mittelgroße Kartoffeln
	180 g 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 80 g Nektarine (Frühstück), 90 g Apfelspalten (Zwischenmahlzeit), 80 g Banane (Nachmittagsmahlzeit)
	250 g Obst	200 g Trinkmilch (Frühstück), 150 g Quark (Nachmittagsmahlzeit), 30 g Camembert, 40 g Schnittkäse (Zwischenmahlzeit/Abendessen)
Mässig	420 g Milch, Milchprodukte	60 g Hackfleisch, Wurst 2-3 Eier pro Woche
Sparsam	180 g Fisch pro Woche 35 g Öl, Margarine, Butter Süßwaren (max. 210 kcal)	z. B. gekochtes Frühstücksei, Rührei, selbst gebackener Kuchen mit Ei 2 Fischmahlzeiten pro Woche 10 g Öl zum Braten, 5 g Öl Salatdressing, 20 g Streichfett 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.

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 Heissungerfall 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:

Herhaftes Frühstück		Süßes Frühstück
<b>Montag</b>	2 Scheiben Mischbrot, Margarine verrührt mit Kresse oder geraspelten Rüebli, Weichkäse oder Streichwurst (fettarm), Gurke	1 Vollkornbrötli, Butter, Konfi, Nutella, Naturquark, Bananenscheiben
<b>Dienstag</b>	6 EL Haferflocken, ½ Apfel oder Birne, 1 EL Leinsamen oder Baumnüsse, Johannisbeeren, Naturjoghurt	6 EL feine Haferflocken, 1 TL ganze Mandeln, ½ Apfel, 1 TL Honig, Naturjoghurt
<b>Mittwoch</b>	1 Mehrkornbrötli, 1 Scheibe Schinken, 1 Tomate – alles mit 2 EL geriebenem Käse überbacken	1 Rosinenbrötli, Butter oder Frischkäse, Birnenschnitte, Erdbeer-Milchshake
<b>Donnerstag</b>	2 Scheiben Vollkornbrot, Kräuterquark, Paprikastreifen, 1 gek. Ei	1 Portion Bircher Müsli
<b>Freitag</b>	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 ver-

langt der Körper dann auch nach sehr kalorienreichen Speisen: Pommes, fette Wurst, Süßes ... Kleine Frühstücks-muffel 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. Kau-

fen 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 Hinterblick 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 Ge-

halt an langketten, 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, Milchschnecken 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 Würfzucker (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, Zu-

cker 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 daselbe: 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](http://www.gesundheit.de/specials/wissensquiz/ernaehrungsquiz/index.html)

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 heißtt, sie wurde vom Menschen kultiviert.  
Seit wann gibt es ihn und woher kommt er?
- Wie wurde das erste Kakaogebräck 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 Zuchtfom, die nach bisherigen Vermutungen durch Kreuzung des auch heute noch wild vorkommenden Holzapfels (*Malus sylvestris*) mit *Malus praecox* und/oder *Malus dasyphylla* 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: *Xococ* = «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.

**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 koch 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://de.wikipedia.org/wiki/Regionale\\_K%C3%BCchenbegriffe](http://de.wikipedia.org/wiki/Regionale_K%C3%BCchenbegriffe)

# 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,

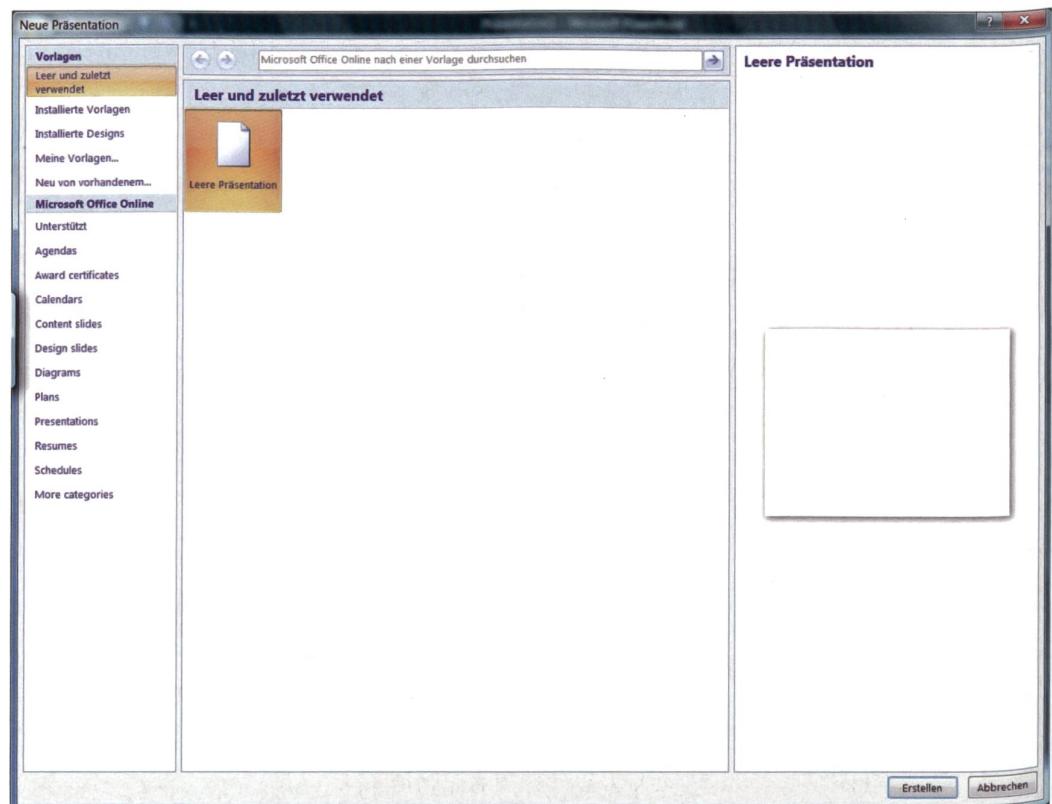
Musik oder sogar aufgenommenen Ton wie ein Lied oder den Geschichten-Text zu hinterlegen. Sie können das Ganze so gestalten, dass es von selbst abläuft, so dass es in Tat und Wahrheit wirkt wie ein kleiner Film. Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Ausprobieren, was man mit dem Fotoalbum alles machen kann. Senden Sie mir doch Ihre Kunstwerke zu – für das Originellste habe ich ein Computerspiel als Geschenk parat!

## In der Teachers Academy

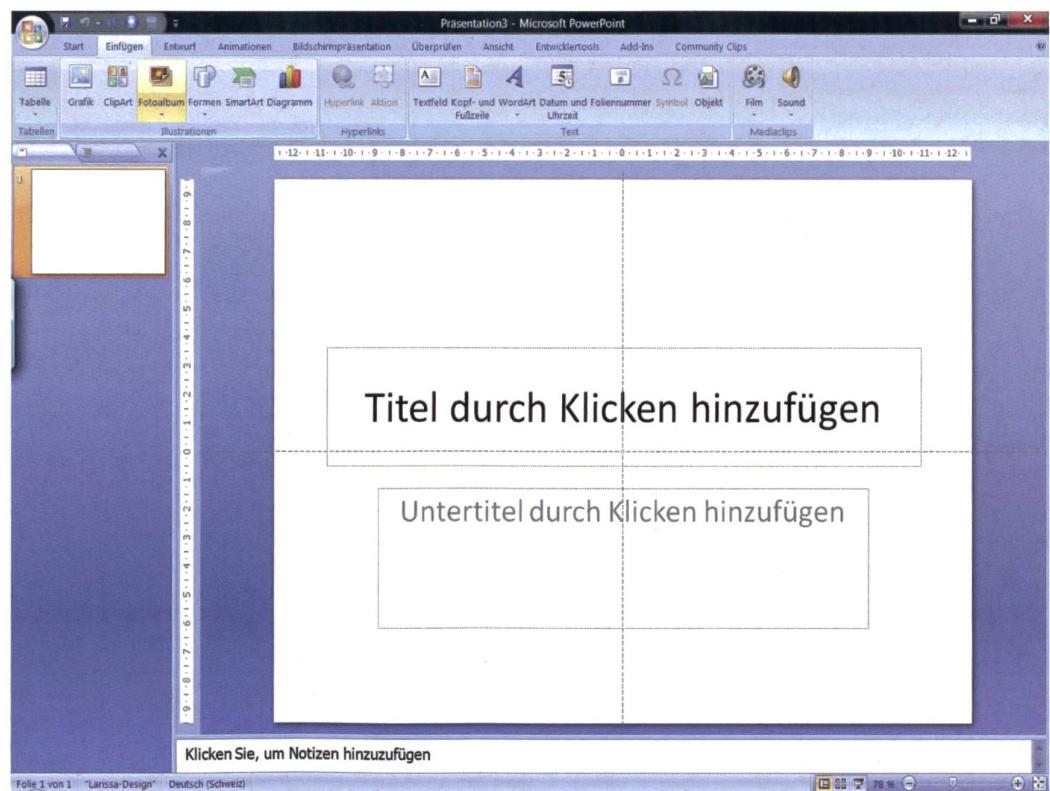
In der Rubrik «Neue Schulpraxis» in der Teachers Academy von Microsoft unter [www.microsoft.ch/teachersacademy](http://www.microsoft.ch/teachersacademy) finden Sie die in diesem Beitrag erstellte Beispieldatei.

## 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.

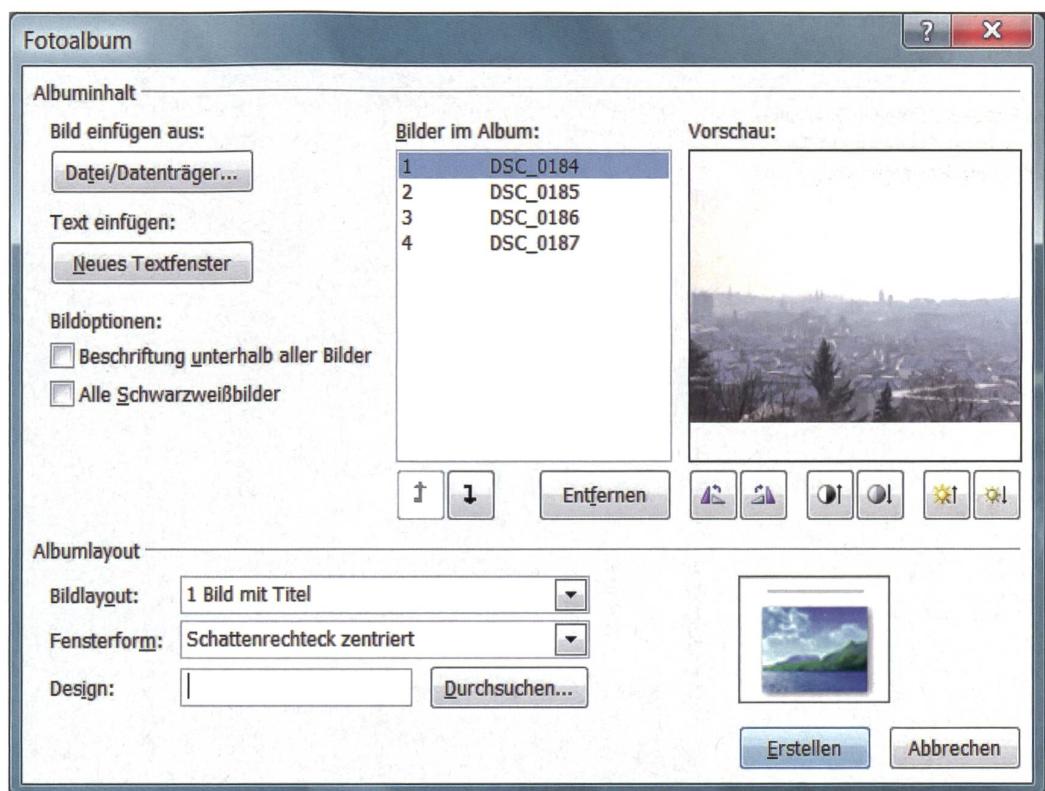


Unter Einfügen wählen Sie die Option **Fotoalbum** an und wählen dort **Neues Fotoalbum**.



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.

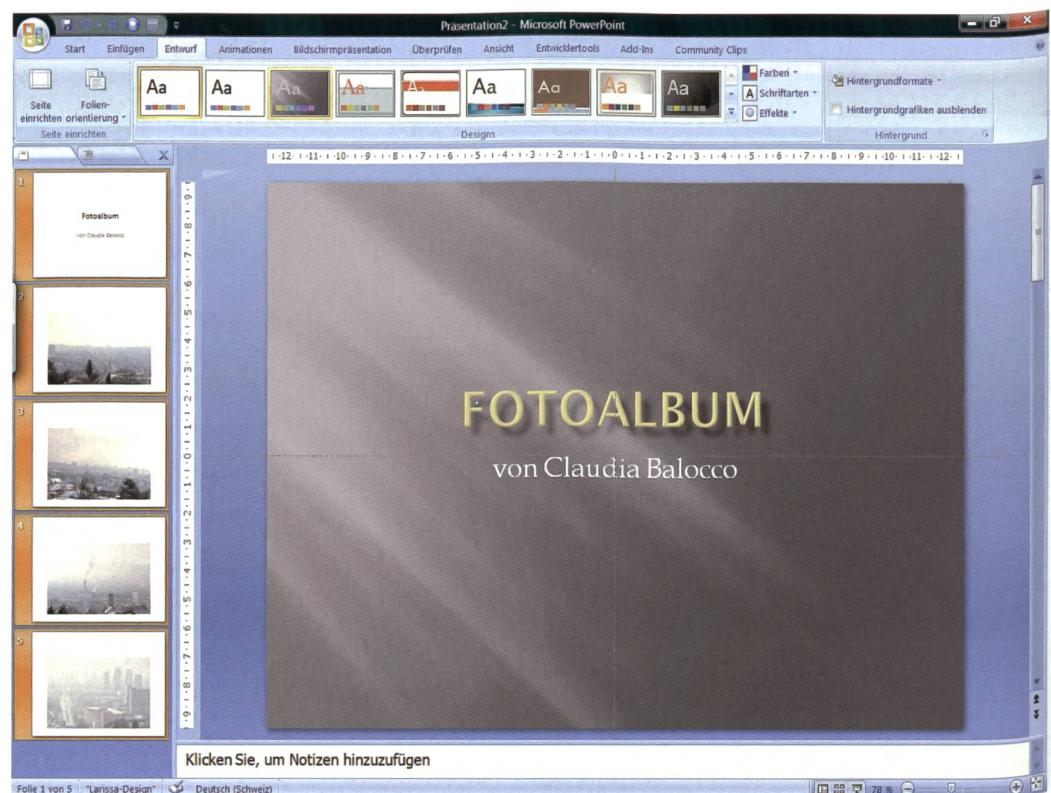
Im **Albumlayout** können wir entscheiden, wie die Fotos in unserem Album erscheinen sollen. Experimentieren Sie – die Vorschau gibt Ihnen eine Idee von den Möglichkeiten. Ich entscheide mich für **1 Bild mit Titel**. Für die Fensterform wähle ich **Schattenrechteck zentriert**. Das Design lassen wir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

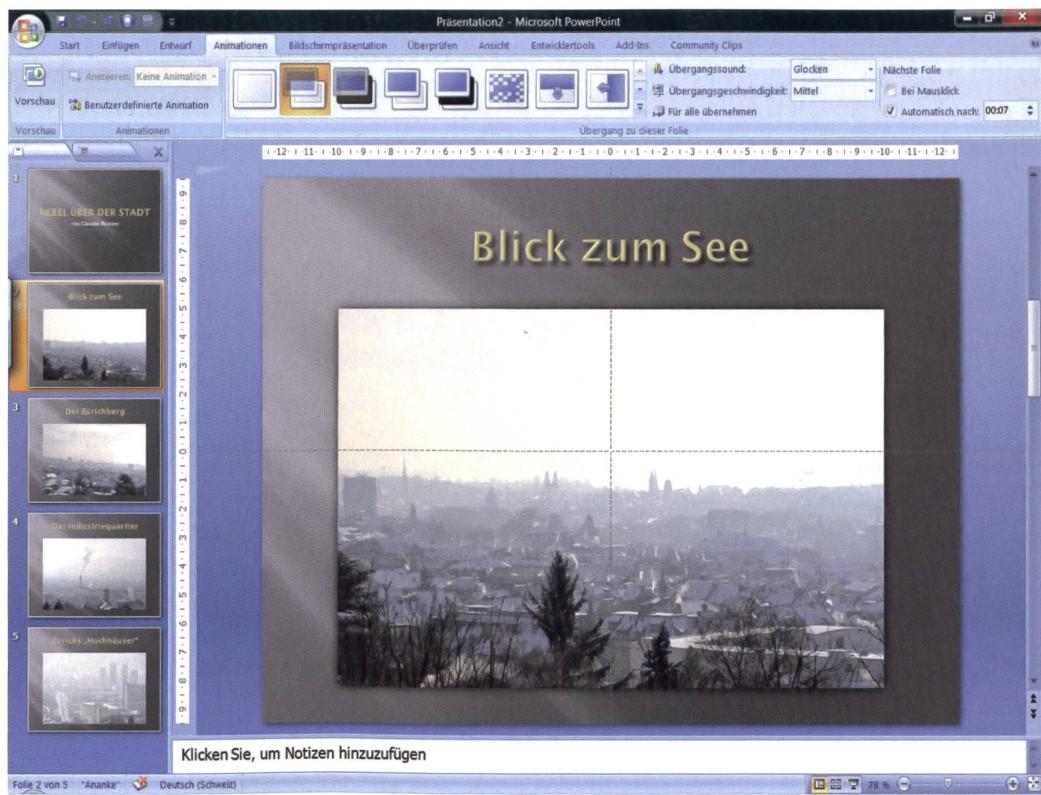


Wenn Sie über ein Layout fahren mit der Maus, sehen Sie, wie dies in Ihrem Fotoalbum aussehen würde. Lassen Sie die Maus los, wenn Sie das Passende gefunden haben. Sie können auch auf der Basis einer Vorlage nachträglich Veränderungen vornehmen, zum Beispiel andere Farben einsetzen. Es fehlen nun noch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

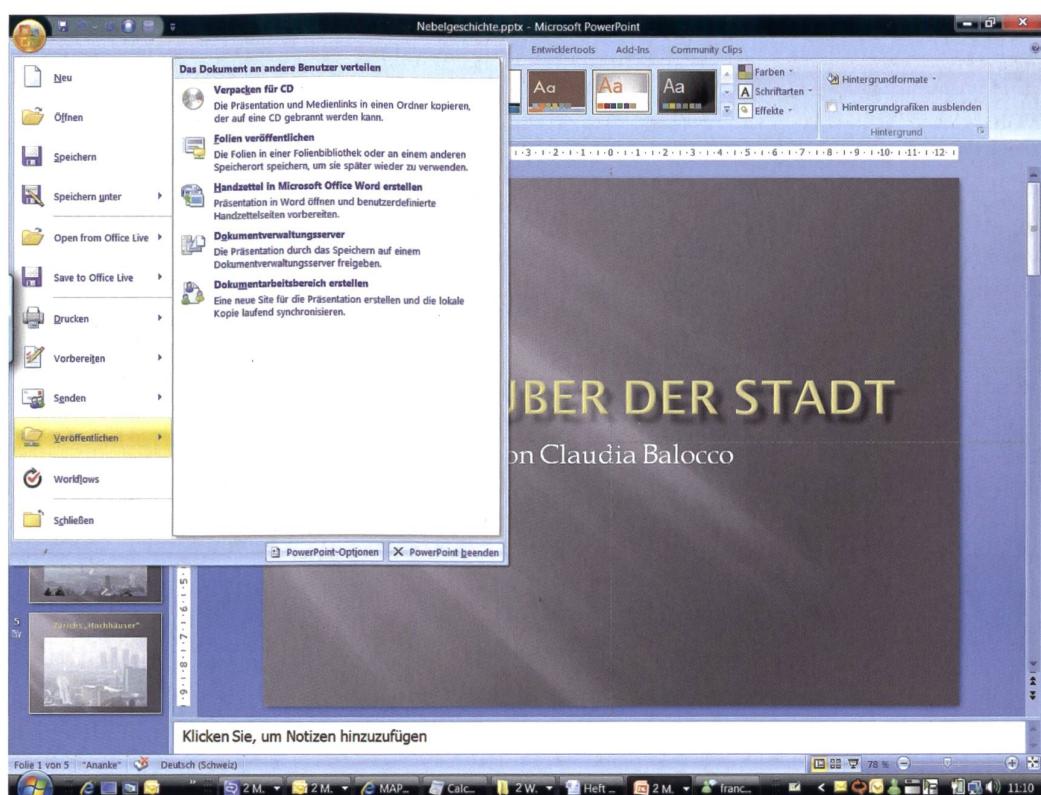


## Mit Animationen wird unser Album zum Film

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

noch frei 2009										
in den Wochen 1 - 52										
Region	Adresse/Kontaktperson									
<b>Appenzell</b>										
Altendorf UR	Unterkunft Schwimmbad Altendorf, Flüelerstrasse 104, 6460 Altendorf Tel. 041 870 58 25, <a href="http://www.schwimmbad-altendorf.ch">www.schwimmbad-altendorf.ch</a>	auf Anfrage								
<b>Appenzell</b>										
Appenzell	Berggasthaus Chräzerli, 9107 Urnäsch Tel. 071 364 11 24, Fax 071 364 20 02 <a href="mailto:info@chraezerli.ch">info@chraezerli.ch</a>	auf Anfrage (selbst kochen, nur kleinere Klassen)								
<b>Appenzellerland</b>										
Sonnenblick Walzenhausen Tel. 071 886 72 72, Fax 071 886 72 73 <a href="http://www.sonnenblick-walzenhausen.ch">www.sonnenblick-walzenhausen.ch</a>										
<b>Appenzellerland</b>										
Ferienhaus Vorderer Schwäbigrig, 9056 Gais Tel. 044 341 15 87, Fax 044 341 15 88, Stiftung ZSF, Frau Willi E-Mail: <a href="mailto:vermietung@zsf.ch">vermietung@zsf.ch</a> , <a href="http://www.zsf.ch">www.zsf.ch</a>										
<b>Appenzellerland</b>										
Naturfreunde-Haus Waldheim Kipp 4460 Gelterkinden <a href="http://www.hfh/kipp.ch">www.hfh/kipp.ch</a>										
<b>Appenzellerland</b>										
Ferienhaus Amstöbühl, 3803 Beatenberg-Waldegg Tel. 044 341 15 87, Fax 044 341 15 88, Stiftung ZSF, Frau Willi E-Mail: <a href="mailto:vermietung@zsf.ch">vermietung@zsf.ch</a> , <a href="http://www.zsf.ch">www.zsf.ch</a>										
<b>Appenzellerland</b>										
Ferienhaus Därstetten, 3763 Därstetten Tel. 033 783 11 73, Fax 033 783 19 75 E-Mail: <a href="mailto:gemeinde.darstetten@bluewin.ch">gemeinde.darstetten@bluewin.ch</a>										
<b>Appenzellerland</b>										
Gruppenhaus und Seminarwohnung am Tor zum Naturpark Thunersee-Hohgaub, Hof Maienzty 3804 Habern, Tel. 033 843 13 30, Fax 033 843 00 61 E-Mail: <a href="mailto:stephanliebold@hofmaiencyt.ch">stephanliebold@hofmaiencyt.ch</a> , <a href="http://www.hofmaiencyt.ch">www.hofmaiencyt.ch</a>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzellerland</b>										
<b>Appenzeller</b>										

# Freie Unterkünfte für Klassen- und Skilager

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

Region	Adresse/Kontaktperson	noch frei 2009							in den Wochen 1 - 52
		2	2	8	42	■	H		
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: erbead2@bluewin.ch								auf Anfrage
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
Emmental	Hof3, Kurs und Kulturzentrum, 3555 Trubschachen Tel. 034 495 57 55, E-Mail: info@hof3.ch, www.hof3.ch								auf Anfrage
Engadin	CVJM-Ferierheim, La Punt Chamues-ch Tel. 071 222 98 39, Fax 071 222 98 24 E-Mail: stiftung.cvjm.lapunt@bluewin.ch								auf Anfrage
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
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
	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
Graubünden	Berghotel Jakobshorn und Ischpalp Sporthotel Spinabad, Mountain Hotels, Brämbüelstr. 11, 7270 Davos-Platz Tel. 081 417 67 77, Fax 081 417 67 78 E-Mail: hotels@davosklosters.ch, www.mountainhotels.ch								auf Anfrage
Graubünden	Bergpension Alpenblick, 7106 Tenna Tel. 081 645 11 23 E-Mail: info@hoteltenna.ch, www.hoteltenna.ch								auf Anfrage
Graubünden	K. Minder, Wädenswiler Ferienhaus, 7435 Spügen Tel. 081 664 13 34, Privat 081 664 14 92, Natel 079 357 75 35								auf Anfrage
Graubünden	Zivilschutzanlage Ochsenbühl, 7050 Arosa Tel. 081 377 17 45, Fax 081 377 30 05								auf Anfrage

# Freie Unterkünfte für Klassen- und Skilager

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

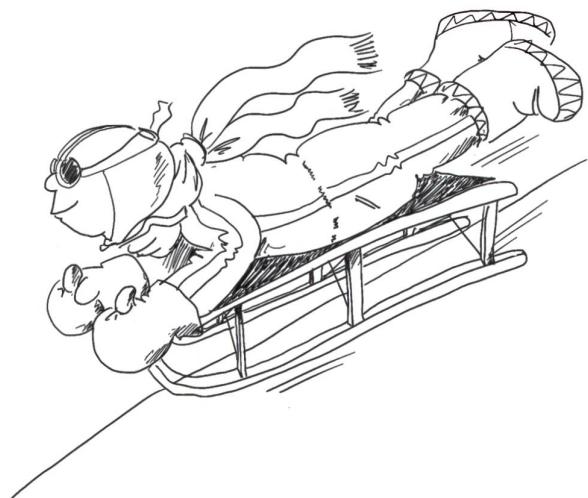
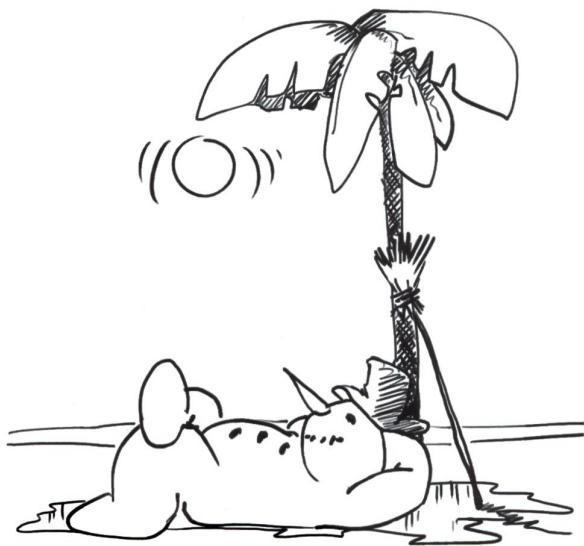
# *Freie Unterkünfte für Klassen- und Skilager*

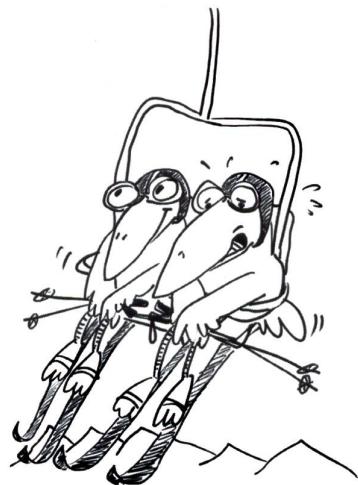
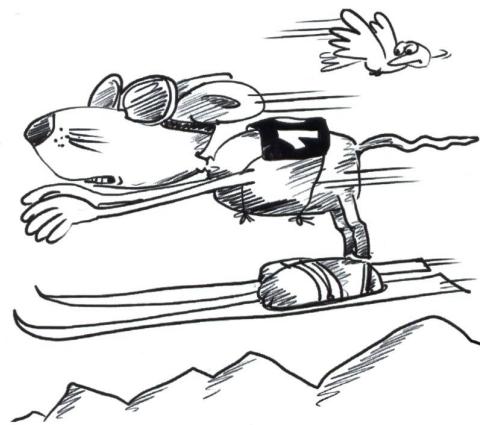
Legende: A: Alle Pensionsarten, G: Garni, H: Halbpension, V: Vollpension

noch frei 2009									
in den Wochen 1 – 52									
Region	Adresse/Kontaktperson			Lebensmittelzulieferer					
	<b>Schaffau im Lechertal</b>			Bettlen					
	<b>Wallis</b>			Bettmeralp					
	<b>Wettswil</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					
	<b>Wiler</b>			Bettwiesen					

# Schnee – juhe, juhe!

Ursula Koller





# 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](http://www.lenaia.ch), 052 385 11 11



## Advents- und Erlebniskalender

- **SI TZT AG**, Rainstr. 57, 8706 Meilen, Tel. 044 923 65 64,  
[www.tzt.ch](http://www.tzt.ch) / [info@tzt.ch](mailto: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](http://www.feelyourbody.ch), [info@feelyourbody.ch](mailto:info@feelyourbody.ch)

**GUBLER**  
TISCHTENNIS  
seit über 30 Jahren

**BILLARD TÖGGELI TISCHTENNIS**

Für Schulen:  
TT-Beläge: Platten in Rot und Schwarz Ø 16,5 x 17,5 cm, Ø Fr. 5.- 10% Schulfabatt!  
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](http://www.gubler.ch) E-Mail: [info@gubler.ch](mailto:info@gubler.ch)

**GUBLER**  
**BILLARD**

## Audio / Visuelle Kommunikation

### Audiovisuelle Einrichtungen

- Video-/Hellraum- und Dia-projektoren & Leinwände
- Audio- & Videogeräte
- Dienstleistungen (Reparaturen, Installationen)  
verlangen Sie detaillierte Informationen bei:



#### AV-MEDIA & Geräte Service

Grubstr. 17 • 8706 Meilen • T: 044-923 51 57 • F: 044-923 17 36  
[www.av-media.ch](http://www.av-media.ch) (Online-Shop!) • Email: [info@av-media.ch](mailto: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](mailto:schule@tanzraum.ch) [www.tanzraum.ch/schule](http://www.tanzraum.ch/schule)

## Spende Blut – rette Leben

## Bildungsmedien

### Betzold

Lehrmittelverlag  
Schulausstattung



- ✓ Primarschule
- ✓ Musik & Sport
- ✓ Schulgeräte & Möbel
- ✓ Bastelmanual

[www.betzold.ch](http://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](mailto:buchhandlung@buch-beer.ch), [www.buch-beer.ch](http://www.buch-beer.ch)

## Dienstleistungen



Dienstleistungen für das Bildungswesen  
Services pour l'enseignement et la formation  
Servizi per l'istruzione 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](http://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](http://www.blacho-tex.ch)

**KERZEN UND SEIFEN SELBER 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](mailto:info@exagon.ch), Internet-Shop: [www.exagon.ch](http://www.exagon.ch)

## Holzbearbeitungsmaschinen

Für Holz- und  
Metallbearbeitungs-  
maschinen  
[www.ettima.ch](http://www.ettima.ch)

**ETTIMA**  
MASCHINEN-CENTER

BERNSTRASSE 25, 8125 TOFFEN (BE)  
TEL. 031 819 56 26, [info@ettima.ch](mailto:info@ettima.ch)

Ihr Spezialist für Werkraum-Service

**FELDER** **HM-SPOERRI AG** Weieracherstrasse 9 Tel.: 044 872 51 00 [www.hm-spoerri.ch](http://www.hm-spoerri.ch)  
Holzbearbeitungsmaschinen CH-8184 Bachenbülach Fax: 044 872 51 21 [info@hm-spoerri.ch](mailto:info@hm-spoerri.ch)

**FELDER** **Hammer** **NM MASCHINEN MARKT**

**HM-SPOERRI AG** Weieracherstrasse 9 Tel.: 044 872 51 00 [www.hm-spoerri.ch](http://www.hm-spoerri.ch)  
Holzbearbeitungsmaschinen CH-8184 Bachenbülach Fax: 044 872 51 21 [info@hm-spoerri.ch](mailto: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 Schweiz AG**  
Batterieweg 6, CH-4614 Hägendorf  
Tel. 062 209 60 70, Fax 062 209 60 71  
info@nabertherm.ch, www.nabertherm.ch



**Erwin Bischoff AG**  
Zentrum Stelz, 9501 Wil 1  
Telefon 071 929 59 19, Telefax 071 929 59 18

[www.bischoff-wil.ch](http://www.bischoff-wil.ch)

**www.biwa.ch**

BIWA Schulbedarf AG Tel. 071 987 00 00  
9631 Uisbach-Wattwil Fax 071 987 00 01

## Kopierzettel

■ **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
- ✓ Bastelmanual

Bestellen Sie gratis  
Kataloge unter  
[www.betzold.ch](http://www.betzold.ch)  
Tel 0800 90 80 90  
Fax 0800 70 80 70



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](http://www.hlv-lehrmittel.ch)  
E-Mail: [lehrmittel@hvl-lehrmittel.ch](mailto:lehrmittel@hvl-lehrmittel.ch)



- ✓ Kopierzettel
- ✓ Lernspiele
- ✓ Bildergeschichten
- ✓ Praxisbücher u.v.m.



## Modellieren / Tonbedarf

**Alles zum Töpfern und  
Modellieren im Werkunterricht**

Bodmer Ton AG, Töpfereibedarf  
8840 Einsiedeln, Tel. 055 418 28 58, [info@bodmer-ton.ch](mailto:info@bodmer-ton.ch)

**bodmer ton**

[www.bodmer-ton.ch](http://www.bodmer-ton.ch)

## Physikalische Demonstrationsgeräte

■ **Steinegger+Co.**, Rosenbergstr. 23, 8200 Schaffhausen,  
Tel. 052 625 58 90, Fax 052 625 58 60, [www.steinegger.de](http://www.steinegger.de)

## Schulmaterial / Lehrmittel

■ **LernZiel Thalwil**, Tel. 044 721 12 45, [lernziel@amonit.ch](mailto:lernziel@amonit.ch),  
[www.amonit.ch](http://www.amonit.ch), Kopfrechentrainings und schriftliche Grund-  
operationen für die Primarstufe.

■ **Verlag ZKM**, Postfach, 8404 Winterthur,  
Tel./Fax 052 364 18 00, [www.verlagzkm.ch](http://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](http://www.bischoff-wil.ch)

**www.biwa.ch**

BIWA Schulbedarf AG Tel. 071 987 00 00  
9631 Uisbach-Wattwil Fax 071 987 00 01

**westermann\***

**SCHULBUCHINFO.CH**

der Verlage  
Westermann Schroedel Diesterweg Schöningh Winklers  
Zentralstrasse 119a  
CH-8003 Zürich-Wiedikon

**Diesterweg**

**Kontaktperson: Marco Scagliola** [www.schulbuchinfo.ch](http://www.schulbuchinfo.ch)  
Telefon +41 44 450 22 50  
Telefax +41 44 450 22 52  
E-Mail [mail@schulbuchinfo.ch](mailto:mail@schulbuchinfo.ch)

**winklers**

[www.westermann-schweiz.ch](http://www.westermann-schweiz.ch)  
[www.schroedel.ch](http://www.schroedel.ch)  
[www.diesterweg.ch](http://www.diesterweg.ch)  
[www.schoeningh.ch](http://www.schoeningh.ch)

## Schulmöbiliar / Schuleinrichtungen

**bemag**  
OBJEKTEINRICHTUNGEN AG

Industriestrasse 22  
CH-4456 Zunzen  
Telefon: 061 976 76 76  
Telefax: 061 971 50 67  
E-Mail: [bemag@bemag.ch](mailto:bemag@bemag.ch)  
Homepage: [www.bemag.ch](http://www.bemag.ch)

**Schulmöbiliar für  
flexiblen  
Unterricht**

CH-8630 Rüti ZH  
055 251 11 11  
[www.embru.ch](http://www.embru.ch)

**embru**

**hunziker**

schulungseinrichtungen Hunziker AG Thalwil  
Tischenloostrasse 75 Telefon 044 722 81 11  
Postfach 280 Telefax 044 722 82 82  
CH-8800 Thalwil [www.hunziker-thalwil.ch](http://www.hunziker-thalwil.ch)  
[info@hunziker-thalwil.ch](mailto:info@hunziker-thalwil.ch)



Baldeggstrasse 20 • 6280 Hochdorf  
Telefon 041 914 11 41 • Fax 041 914 11 40  
[www.novex.ch](http://www.novex.ch)

**Z E S A R.ch**  
SCHULMÖBEL / MOBILIER SCOLAIRE

Rue de la Dout 11  
2710 Tavannes  
Tel 032 482 68 00  
[www.zesar.ch](http://www.zesar.ch)  
[info@zesar.ch](mailto:info@zesar.ch)

## Schulzahnpflege

■ **Profimed AG**, Dorfstrasse 143, 8802 Kilchberg, Tel. 0800 336 411,  
Fax 0800 336 410, E-Mail: [info@profimed.ch](mailto:info@profimed.ch), [www.profimed.ch](http://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](http://www.buerliag.com)

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



Baldeggstrasse 20 • 6280 Hochdorf  
Telefon 041 914 11 41 • Fax 041 914 11 40  
[www.novex.ch](http://www.novex.ch)



Vielseitige Spiel- & Pausenplätze  
für mehr Action & Bewegung.  
Alle Spielgeräte nach  
Sicherheitsnorm SN 1176/77

HINNEN Spielplatzgeräte AG - Alpnach - Tel 041 672 91 11



### Oeko-Handels AG Spiel- & Sportgeräte

Riedmühlestrasse 23  
CH-8545 Rickenbach Sulz  
Telefon 052 337 08 55  
Telefax 052 337 08 65



### HAGS

www.oeko-handels.ch  
info@oeko-handels.ch

## Wandkarten / Schaubilder / Poster



### MEDIA-DIDAC.CH

Neue Medien ganz aktuell

Wandkarten, Folienencyklopädie  
DVD & CD-ROMs für Geografie, Geschichte,  
Biologie, Globen von klein bis gross

Besuchen Sie uns im Internet: [www.media-didac.ch](http://www.media-didac.ch)  
Postfach 19, 8262 Ramsen, [Info@media-didac.ch](mailto:Info@media-didac.ch)

## Weiterbildung / päd. Zeitschriften

■ **Schule und Weiterbildung Schweiz**, [www.swch.ch](http://www.swch.ch),  
Kurse, Zeitschriften «SCHULEkonkret» und «ECOLE romande»,  
Bücher, Tel. 061 956 90 70 Fax 061 956 90 79

## Technisches und Textiles Gestalten

### [www.do-it-werkstatt.ch](http://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

## 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](mailto:f_faehndrich@bluewin.ch)

## Wandtafel / Schuleinrichtungen

■ **Knobel Schuleinrichtungen AG**, 5643 Sins,  
Tel. 041 710 81 81, Fax 041 710 03 43,  
[info@knobel-zug.ch](mailto:info@knobel-zug.ch), [www.knobel-zug.ch](http://www.knobel-zug.ch)

CH-8630 Rüti ZH  
055 251 11 11  
[www.embru.ch](http://www.embru.ch)



### hunziker schulungseinrichtungen

Hunziker AG Thalwil  
Tischenloosstrasse 75  
Postfach 280  
CH-8800 Thalwil

Telefon 044 722 81 11  
Telefax 044 722 82 82  
[www.hunziker-thalwil.ch](http://www.hunziker-thalwil.ch)  
[info@hunziker-thalwil.ch](mailto:info@hunziker-thalwil.ch)



071 / 664 14 63

Werkraumeinrichtungen direkt vom Hersteller

[www.grupp.ch](http://www.grupp.ch)

## Zauberkünstler



### Maximilian

Der Zauberer für  
die Schule  
Tel. 044 720 16 70  
[www.zauberschau.ch](http://www.zauberschau.ch)

# Spende Blut – rette Leben

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

Mona Fettsch 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 Online-lehrgang 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](http://www.videoguide.sf.tv)



**Walterzoo.ch**  
über 100 Tierarten  
Zirkusshow  
Restaurant  
Grillstellen  
Pony- und Kamelreiten  
Abenteuerspielplätze

**Das Schulreiseziel!**  
**ABENTEUERLAND**  
**WALTER ZOO**  
CH-9200 Gossau SG 2 Tel. 071 387 50 50

**NEU!**  
Große Tigeranlage  
mit Raubtierarena

Informationen unter  
[www.swissdidac.ch](http://www.swissdidac.ch)



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](http://www.schulpraxis.ch)  
E-Mail: [info@schulpraxis.ch](mailto: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](mailto:m.ingber@schulpraxis.ch)

#### Mittelstufe

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



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

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

Eine polisportive  
Projektwoche

Erst lesen – dann malen  
Das Schloss

Zugvögel, der Frühling  
kommt

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 Werbexten; 30 Arbeitsblätter für die praktische Arbeit mit 100 abgedruckten Witzten/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 Sprachspielerien; 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 Leseprojekte 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).

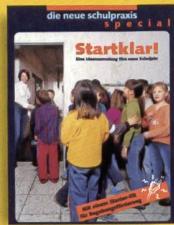


N. Kiechler

## Das schnittige Schnipselbuch 2

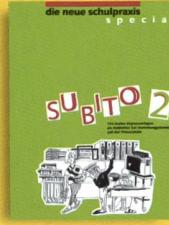
1000 Zeichnungen zu 100 Themen für die Schule, im Unterricht und in der Freizeit von A wie Atmosphäre bis Z wie Zirkus. Für alle, die mehr als nur mit Schere und Leimschnipseln wollen. Schnipseln zum Weiterdiskutieren, Weiterzeichnen, Weiterspielen usw. Lassen Sie sich von den zusätzlichen Aktivseiten 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 erlebnistarken 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
  - Fantasiertexte
  - 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 erzählten 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):

- Ex. 10×Textsorten
- Ex. 8 beliebte Textsorten, Band 2
- Ex. Das schnittige Schnipselbuch 1
- Ex. Das schnittige Schnipselbuch 2
- Ex. CD ROM Schnipselbuch 1 + 2
- Ex. Startklar
- Ex. Subito 1
- Ex. Subito 2
- Ex. Mensch und Umwelt: Pflanzen
- Ex. Schreibanlässe
- Ex. Lesespass

Name

Schule

Strasse/Nr.

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

(Bitte ankreuzen Abonnent oder Nichtabonnent von die neue schulpraxis)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Abonnent Fr. 24.- | <input type="checkbox"/> Nichtabonnent Fr. 28.50 |
| <input type="checkbox"/> Abonnent Fr. 24.- | <input type="checkbox"/> Nichtabonnent Fr. 28.50 |
| <input type="checkbox"/> Abonnent Fr. 20.- | <input type="checkbox"/> Nichtabonnent Fr. 24.50 |
| <input type="checkbox"/> Abonnent Fr. 20.- | <input type="checkbox"/> Nichtabonnent Fr. 24.50 |
| <input type="checkbox"/> Abonnent Fr. 42.- | <input type="checkbox"/> Nichtabonnent Fr. 47.80 |
| <input type="checkbox"/> Abonnent Fr. 24.- | <input type="checkbox"/> Nichtabonnent Fr. 28.50 |
| <input type="checkbox"/> Abonnent Fr. 20.- | <input type="checkbox"/> Nichtabonnent Fr. 24.50 |
| <input type="checkbox"/> Abonnent Fr. 24.- | <input type="checkbox"/> Nichtabonnent Fr. 28.50 |
| <input type="checkbox"/> Abonnent Fr. 20.- | <input type="checkbox"/> Nichtabonnent Fr. 24.50 |
| <input type="checkbox"/> Abonnent Fr. 24.- | <input type="checkbox"/> Nichtabonnent Fr. 28.50 |
| <input type="checkbox"/> Abonnent Fr. 24.- | <input type="checkbox"/> Nichtabonnent Fr. 24.50 |
| <input type="checkbox"/> Abonnent Fr. 24.- | <input type="checkbox"/> Nichtabonnent Fr. 28.50 |
| <input type="checkbox"/> Abonnent Fr. 24.- | <input type="checkbox"/> Nichtabonnent Fr. 24.50 |
| <input type="checkbox"/> Abonnent Fr. 24.- | <input type="checkbox"/> Nichtabonnent Fr. 28.50 |
| <input type="checkbox"/> Abonnent Fr. 24.- | <input type="checkbox"/> Nichtabonnent Fr. 28.50 |

Vorname

