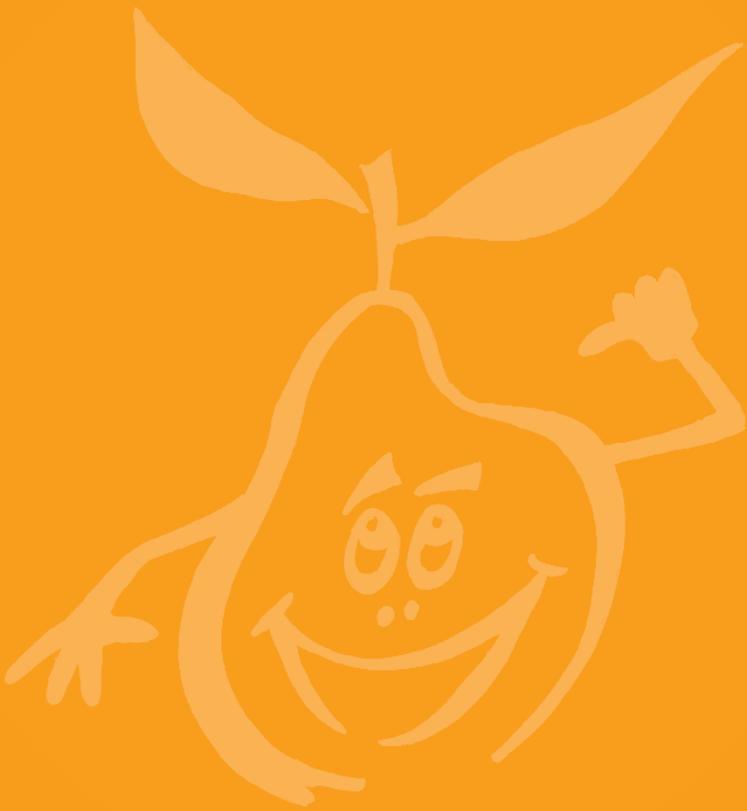


# BeKi Aktiv Pause

Ideen für Bewegung,  
Konzentration  
und Entspannung  
im Unterricht



**Forum** · ernähren  
bewegen · bilden  
BREISGAU-HOCHSCHWARZWALD



**BeKi**  
*fit*Essen  
schmeckt!

## **EINFÜHRUNG – DIE BEKi AKTIV PAUSE**

Kinder brauchen eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung für eine optimale Entwicklung. Um sie an einen gesunden Lebensstil heranzuführen, sind kurze Bewegungspausen hilfreich, die gut in den Schulalltag integriert werden können. Die Be*Ki* Aktiv Pause bietet viele Anregungen zu kindgerechten Übungen und macht einfach Spaß.

Das Forum ernähren bewegen bilden im Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald hat die Be*Ki* Aktiv Pause entwickelt und möchte damit Bewegung in das Klassenzimmer bringen. Die Bewegungs-, Konzentrations- und Entspannungsübungen können einfach mit ganz wenig organisatorischem bzw. zeitlichem Aufwand im Unterricht durchgeführt werden.

Bewegung fördert nicht nur die Funktionen von Skelett, Muskulatur und Organen. Durch ausreichende Bewegung lernen und konzentrieren sich Kinder einfacher. Die Körperhaltung und das Körpergewicht, die Wahrnehmungs- und Koordinationsfähigkeiten verbessern sich. Die Kinder fühlen sich gut und gemeinsame Übungen stärken das Miteinander. Kinder sollten mindestens eine Stunde am Tag spielen und toben.

Viel Spaß Ihnen und Ihrer Klasse.

## HANDHABUNG DER ÜBUNGEN

Diese Aktiv Pausen können sehr gut im Klassenzimmer durchgeführt werden, ein Umräumen ist nicht notwendig. Z.T. bewegen sich die Schüler frei im Raum oder an ihren Plätzen. Einzelübungen werden ergänzt durch gemeinsame Aktiv Pausen. Die Übungen der Kategorien Bewegung, Konzentration und Entspannung können flexibel kombiniert werden. Ganz nach Bedarf kann die Aktiv Pause eine Minute oder länger dauern.

## ERGÄNZUNGEN PER NEWSLETTER

Grundschul-Lehrkräfte in Südbaden erhalten bei einem Schuleinsatz einer BeKi-Fachfrau einen kostenfreien Ordner mit Basisübungen. Neue Übungen bekommen Sie mit unserem Newsletter etwa alle zwei Monate zum selber ausdrucken bequem nach hause. Auch eigene Übungen können Sie in den Ordner einsortieren.



Die Übungen stehen auch unter [www.forum-ebb.de](http://www.forum-ebb.de) zum Download zur Verfügung. Dort (für den Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald und die Stadt Freiburg) bzw. unter [www.beki-bw.de](http://www.beki-bw.de) finden Sie eine Übersicht der BeKi-Fachfrauen auch in Ihrer Nähe.

## BEKI UND DAS FORUM ERNÄHREN, BEWEGEN, BILDEN



Die Landesinitiative Bewusste Kinderernährung – BeKi – des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg ist seit vielen Jahren ein verlässlicher Ansprechpartner für Ernährungsbildung von Kindern zwischen sechs Monaten und zwölf Jahren. Sie unterstützt die Bildungseinrichtungen über ein Netzwerk qualifizierter Honorarkräfte, den BeKi-Fachfrauen. BeKi-Fachfrauen haben eine Ausbildung im Ernährungs- und Pädagogikbereich. Sie unterrichten Schüler bis zur sechsten Klasse, regen Aktionen und Projektstage an, informieren Eltern und bilden Lehrkräfte fort. Freude am Essen steht im Mittelpunkt



**Forum** · ernähren  
bewegen · bilden  
BREISGAU-HOCHSCHWARZWALD

Das Forum ernähren, bewegen, bilden im Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald ergänzt die Ernährungsbildung durch den Schwerpunkt Bewegung. Diese Kombination fördert Gesundheit und Wohlbefinden der Kinder und beugt z.B. auch der Entwicklung von Übergewicht vor.

Durch die Zusammenarbeit mit verschiedenen Bildungspartnern entwickeln die Experten des Forums praxistaugliche und am Alltag der Verbraucher und der pädagogischen Fachkräfte ausgerichtete Angebote für einen gesundheitsfördernden Lebensstil.

Mehr Informationen unter [www.forum-ebb.de](http://www.forum-ebb.de) und [www.beki-bw.de](http://www.beki-bw.de)

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald / Forum ernähren, bewegen, bilden  
Europaplatz 3, 79206 Breisach (Auflage Mai 2013)

### Text

Dipl. oec. troph. Petra Miersch, BeKi-Fachfrau und  
Übungsleiterin C für Kindersport  
Johanna Stannek, Gesundheitspädagogin und Physiotherapeutin

### Redaktion

Dipl. oec. troph. Anja Meyer, Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald

### Grafik und Gestaltung

Bütefisch Marketing und Kommunikation, 72667 Schlaitdorf

### Druck

Colorpress Druckerei GmbH, 72622 Nürtingen

### Hinweis

Die Ratschläge in dieser Broschüre sind von Autoren und Herausgeber sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Haftung der Autoren bzw. des Herausgebers und dessen Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Herausgeber

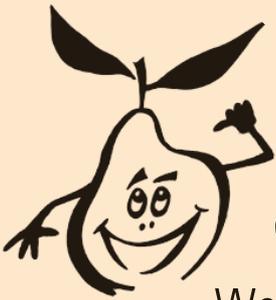


LANDRATSAMT  
BREISGAU-  
HOCHSCHWARZWALD

Gefördert durch das Ministerium für  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz  
Baden-Württemberg



## BEWEGUNG



Wer Kinder in Bewegung bringt, hält sie gesund. Eltern, Lehrer und andere, die für Kinder verantwortlich sind, können viel dazu beitragen, dass Kinder ihre Lust an der Bewegung behalten.

Wenn sich Kinder in Unterricht, Schule und Freizeit bewegen, tun sie nicht nur ihrem Körper Gutes, sondern auch ihren Lernleistungen. Besonders Grundschüler brauchen die aktive Bewegung, um die körperlichen und geistigen Ressourcen aufrechtzuerhalten und weiterzuentwickeln. Die Bewegung bedient den Bedarf an Rhythmisierung und entlastet die Schüler körperlich und geistig.

Die Ihnen vorliegenden BeKi Aktiv Pause bringt Abwechslung in den Schulalltag. Das Herz- und Kreislaufsystem wird angeregt und in Schwung gebracht. Durch den erhöhten Herzschlag und die vertiefte Atmung gelangt mehr Sauerstoff in das Blut und dadurch in das Gehirn. Mit guter Sauerstoffversorgung fällt nach der Bewegungspause die Konzentration wieder leichter.