

**Audi** BKK

# Trinken mit Verstand

Unterrichtsmaterial zur Gesundheitsförderung  
für Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 bis 6



## **Impressum**

3. Auflage, Berlin 2020

Verantwortlich: Audi BKK

Ferdinand-Braun-Str. 6, 85053 Ingolstadt

[www.audibkk.de](http://www.audibkk.de)

Konzeption und Umsetzung: Helliwood media & education im fjs e. V., Berlin

Bildnachweis: Kudryashka/Shutterstock.com, Alena Ozerova/Shutterstock.com, stockphotograf/Shutterstock.com, Andrey\_Kuzmin/Shutterstock.com, Alena Ozerova/Shutterstock.com, EVZ/Shutterstock.com, Reinekke/Shutterstock.com, eigene

Auflage: Online-Version

Das vorliegende Material bietet den Einstieg zur Nutzung des von Helliwood media & education für Kinder bereitgestellten Sensibilisierungsangebotes „Fidibuzz – Gesundheitsprävention in der Schule“. Die Inhalte der Unterrichtsmaterialien können in der vorliegenden Fassung im schulischen Umfeld in unveränderter Form nicht kommerziell genutzt und vervielfältigt werden. Darüber hinaus werden die Inhalte als offene Lehrmaterialien (OER) zur Veränderung und Bearbeitung bereitgestellt.

Haftungsausschluss: Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhaltes sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernehmen wir keine Gewähr.

# Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

wir sind der Meinung, dass eine gesunde Lebensweise erlernt werden kann. Daher engagiert sich die Audi BKK mit dem Präventionsprogramm „Fidibuzz“ für Schülerinnen und Schüler.

Die Ludwig-Fronhofer-Realschule in Ingolstadt hat das Projekt im September 2018 bereits erfolgreich getestet. Mit Ihnen gemeinsam wollen wir weiteren Kindern und Jugendlichen aufzeigen, wie wichtig es ist, schon frühzeitig und ganz bewusst auf die eigene Gesundheit zu achten. Denn bereits im Kindesalter wird der Grundstein für die weitere Entwicklung gelegt. Diese Aufgabe liegt uns besonders am Herzen und ist zugleich ein Teil unseres gesetzlichen Auftrags.

Für die Umsetzung brauchen wir Ihre tatkräftige Unterstützung. Wir haben mit Expertinnen und Experten das Projekt „Fidibuzz“ speziell für den Einsatz in Schulen konzipiert. Dazu gehört das vorliegende Unterrichtsmaterial.

Auf niederschwellige Art und Weise wollen wir den Umgang der Kinder und Jugendlichen in den Klassen 3 bis 6 mit den Themen Trinken, Bewegung, Stressbewältigung und Medienkonsum thematisieren. Die Kinder werden so sensibilisiert und lernen, ihr Handeln in Bezug auf die eigene Gesundheit kritisch zu hinterfragen.

Zusätzlich bietet „Fidibuzz“ ein digitales Angebot, das Kindern spielerisch einen verantwortungsvollen

Umgang mit Medien näherbringt – und dies unter höchsten Datenschutzanforderungen, vollkommen anonymisiert.

„Fidibuzz“ ergänzt sinnvoll die Lehrpläne der Grund- und weiterführenden Schulen und ist ein hervorragendes Beispiel, wie die pädagogische Entwicklung schulischer Gesundheitsförderung und Prävention durch kompetente außerschulische Partner, wie der Audi BKK, bereichert werden kann.

Insgesamt möchten wir das gesundheitsbezogene Bewusstsein von allen fördern, die an der Erziehung unserer Kinder beteiligt sind, und hoffen, dass wir Sie mit dem Projekt in Ihrer Arbeit als Lehrkraft unterstützen können. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und vor

allem Spaß mit „Fidibuzz“!

Herzlichst  
Ihr Gerhard Fuchs  
Vorstandsvorsitzender der Audi BKK



# Trinken mit Verstand



Das Thema Trinken spielt eine große Rolle, wenn wir von gesunder Ernährung sprechen. Denn wie wir wissen, kann ein Mensch ohne Nahrung einen Monat überleben. Ohne Flüssigkeit bleiben ihm, abhängig von der individuellen körperlichen Verfassung, nur vier bis maximal sieben Tage. Aber im Alltag kommt es nicht nur darauf an, wie viel wir trinken, sondern auch wie oft und was wir trinken.

Wasser ist ein wichtiger Bestandteil unseres Körpers und befindet sich zum großen Teil im Blut und in den Muskeln. Darum ist es wichtig, immer für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt zu sorgen.

Denn wird der Körper nicht ausreichend mit Wasser versorgt, zieht das Konsequenzen nach sich. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit lässt nach und damit auch die Konzentration.



## Trinken für die Gesundheit

Kinder verbringen viel Zeit in der Schule, in der nicht nur mentale Höchstleistung von ihnen erwartet wird, sondern auch das soziale Miteinander fordert so einiges an Kraft. Darüber hinaus verbrauchen sie im Sportunterricht und in den Pausenzeiten eine Menge Energie. Immer häufiger kommen Kinder morgens in die Schule, ohne gefrühstückt und getrunken zu haben. Auch die von zu Hause mitgebrachte Verpflegung entspricht nicht immer dem eigentlichen Bedarf. Hinzu kommt, dass Kinder erst relativ spät ein Durstgefühl verspüren und in den Pausenzeiten das soziale Miteinander oft wichtiger ist als Trinken und Essen. Und so kann es recht schnell passieren, dass nicht ausreichend getrunken wird. Umso wichtiger ist es, darauf zu achten, dass Kinder regelmäßig und ausreichend trinken. Schon ein geringer Mangel an Wasser im Körper kann zu Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Kopfschmerzen oder Schwindelgefühl führen.

**Kinder haben einen hohen Flüssigkeitsbedarf. Abhängig von Temperatur und Aktivitätslevel brauchen sie etwa 1 Liter Flüssigkeit am Tag.** (KinderGesundheit – Audi BKK)

## Der Lehrplan

Die Lehrpläne der Länder sehen im Bereich der schulart- und fachübergreifenden Bildungs- und Entwicklungsziele die Auseinandersetzung mit Themen wie Gesundheit vor. Dabei sollen die Kinder lernen, achtsam und verantwortungsvoll mit sich selbst umzugehen. Sowohl die Fächer Heimat- und Sachunterricht, Ethik und Sport der Grundschule als auch die Fächer Natur und Technik, Sport, Ethik und Biologie der weiterführenden Schulen bieten zahlreiche Anknüpfungspunkte, um mit Kindern im Rahmen des Unterrichts über ihr Trinkverhalten zu sprechen.

## Das Unterrichtsmaterial

Das vorliegende Unterrichtsmaterial bietet neben detailliert ausgearbeiteten Unterrichtsstunden zur thematischen Sensibilisierung Trinkflaschen mit einer Meßskala, die dazu dient, die Trinkmengen festzuhalten. Die Tagesergebnisse werden in einem digitalen „Tagebuch“ von den Kindern selbstständig übertragen, um sie am Ende der Testphase gemeinsam auszuwerten. Das Ziel ist, Kinder auf ihr individuelles Trinkverhalten aufmerksam zu machen und ihnen die Bedeutung des Trinkens näher zu bringen.

## Trinken in der Schule

Trinken ist wichtig und gehört zu einer ausgewogenen Verpflegung dazu. Als Getränke eignen sich am besten Trink- und Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Schülerinnen und Schüler sollten jederzeit die Möglichkeit haben zu trinken – auch während des Unterrichts.

[www.schuleplussessen.de](http://www.schuleplussessen.de)

# Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren über ein attraktives Medium spielerisch ihr Trinkverhalten, verstehen, warum Trinken wichtig für die Leistungsfähigkeit ist, und übernehmen Verantwortung für ihr persönliches Wohlbefinden.



## Fach- und Methodenkompetenz

### Die Schülerinnen und Schüler

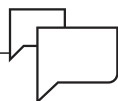
- > verstehen, warum regelmäßiges Trinken wichtig für die Gesundheit ist.
- > lernen, wie viel Flüssigkeit der Körper am Tag benötigt.
- > beschäftigen sich mit der Qualität von Getränken.



## Aktivitäts- und Handlungskompetenz

### Die Schülerinnen und Schüler

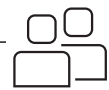
- > setzen Energieverbrauch und Flüssigkeitsaufnahme in Relation.
- > nutzen ein digitales Angebot, um ihre Trinkhäufigkeit zu dokumentieren.
- > führen ein Trinktagebuch.



## Sozial-kommunikative Kompetenz

### Die Schülerinnen und Schüler

- > tauschen sich in der Gruppenarbeit zu ihren Erfahrungen aus.
- > setzen sich mit dem Thema „regelmäßig trinken“ auseinander.
- > unterstützen sich gegenseitig im Umgang mit dem digitalen Angebot.



## Personale Kompetenz

### Die Schülerinnen und Schüler

- > bringen ihr vorhandenes Wissen in den Unterricht mit ein.
- > reflektieren ihr persönliches Trinkverhalten.
- > übernehmen Verantwortung für ihr persönliches Wohlbefinden.

→ Fidibuzz ist ein digitales Angebot für Kinder. Ohne dass persönliche Daten erfasst werden, können die Kinder über einen individuellen Zugangscode ihre Ergebnisse in einem digitalen Tagebuch dokumentieren.  
[app.fidibuzz.de](http://app.fidibuzz.de)

# Unterrichtsplan 1

Das Unterrichtsmaterial zum Thema Trinken ist in zwei Doppelstunden aufgeteilt. Die erste Doppelstunde dient der Sensibilisierung und zur Vorbereitung auf das Führen des Trinktagebuches. In der zweiten Doppelstunde wird das Trinktagebuch ausgewertet und ein Regelplakat erstellt.

---

## Phase 1: Sensibilisierung

Um die Schülerinnen und Schüler auf das Thema Trinken einzustimmen, positionieren sie sich spontan in der Klasse zu Fragen und lösen gemeinsam ein Quiz.

- 1.1** Beginnen Sie den Unterricht damit, dass Sie heute mit den Schülerinnen und Schülern über das Thema Trinken sprechen wollen. In einem offenen Gespräch können Sie einleitend fragen, ob die Schülerinnen und Schüler eine Idee haben, warum sie über das Thema sprechen. Erklären Sie anschließend, was eine Positionslinie ist (→ Methode: Positionslinie, S. 10), und erläutern Sie, dass sich die Schülerinnen und Schüler spontan zu Fragen positionieren sollen. Nutzen Sie die vier Fragen zum Thema Körper und Wasser und geben Sie die möglichen Antworten.



→ **Sozialform:** Plenum | **Methode:** Positionslinie

- 1.2** Teilen Sie das → Arbeitsblatt 1 (S. 11) mit den Quizfragen zum Thema Körper und Wasser aus und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, in Partnerarbeit die Fragen zu lösen. Fragen Sie dann im Plenum die Antworten ab. Sollte es unterschiedliche Antworten geben, fragen Sie nach einer Begründung, warum sie sich für die jeweilige Antwort entschieden haben.



→ **Sozialform:** Partnerarbeit | **Methode:** Quiz

---

## Das Trinktagebuch

Nach der ersten Unterrichtsstunde zum Einstieg in das Thema Trinken führen die Schülerinnen und Schüler über eine oder zwei Wochen ein Trinktagebuch. Zur Dokumentation nutzen sie das Trinktagebuch sowie das digitale Angebot von „Fidibuzz“.

[app.fidibuzz.de](https://app.fidibuzz.de)

---

**Phase 2: Erarbeitung**

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit dem Flüssigkeitsbedarf bei unterschiedlichen körperlichen und geistigen Anstrengungen auseinander und erstellen eine persönliche Trinkkurve.

**2.1** Teilen Sie nun das → Arbeitsblatt 2: „So viel Flüssigkeit benötigt der Körper“ (S. 12/13) aus und gehen Sie gemeinsam die täglichen Tätigkeiten und den jeweiligen Flüssigkeitsbedarf durch. Anhand der genannten Tätigkeiten konstruieren die Schülerinnen und Schüler in Partnerarbeit einen exemplarischen Tag und kennzeichnen die Anzahl der Kreise, die sie jeweils trinken sollten. Abschließend ziehen sie entlang der markierten Kreise eine Linie und erhalten ihre persönliche Leistungs- und Trinkkurve.



→ **Sozialform:** Partnerarbeit

**2.2** Besprechen Sie die Ergebnisse der Partnerarbeit und fragen Sie, was den Schülerinnen und Schülern auffällt oder wann die Leistungskurve bei ihnen hoch beziehungsweise am höchsten ist. Es bietet sich ein Vergleich zwischen einem Schul- und einem Wochentag an.



→ **Sozialform:** Plenum

---

**Phase 3: Auswertung/Gespräch**

In einem gemeinsamen Gespräch werten die Schülerinnen und Schüler die erarbeiteten Kurven aus und ziehen Rückschlüsse auf ihr individuelles Trinkverhalten.

**3.1** Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, ob sie das Gefühl haben, dass sie sich entsprechend der ermittelten Kurve verhalten. An dieser Stelle können Sie auch schon Fragen dazu stellen, was die Schülerinnen und Schüler denn trinken. Erklären Sie, dass es sehr wichtig ist zu trinken, da wenig trinken sehr schnell zu geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen führt.



→ **Sozialform:** Plenum

**3.2** Teilen Sie nach der Unterrichtsstunde das Trinktagebuch und das → Arbeitsblatt 3: „So wird gemessen“ (S. 14) aus und erklären Sie, dass die Schülerinnen und Schüler eine Woche (oder zwei Wochen) lang das Tagebuch führen sollen. Gehen Sie gemeinsam das Heft durch und besprechen Sie, was zu tun ist. Begleitend dazu sollten Sie im Vorfeld die Eltern über Ihr Vorhaben informieren.




---

## Download Unterrichtsmaterial

Alle Materialien, die Sie für den Unterricht benötigen, finden Sie im Internet zum Download. Das Plakat mit den Regeln und die Trinktagebücher können Sie kostenlos im Klassensatz bestellen.

[audibkk.fidibuzz.de](http://audibkk.fidibuzz.de)



# Für den Lehrertisch

Zeit	Inhalt	Sozialform	Material/ Medien
10 Minuten	<b>1.1 Sensibilisierung</b> spontane Selbsteinschätzung zum Trinkverhalten	Plenum	Methode: Positionslinie/Klebestreifen
15 Minuten	<b>1.2 Quiz</b> klassische Wissenfragen in einem Quiz	Partnerarbeit	A1
25 Minuten	<b>2.1 Aktivität</b> Ermitteln einer Leistungs- und Trinkkurve	Partnerarbeit	A2
10 Minuten	<b>2.2 Auswertung/Gespräch</b> Abfragen der Ergebnisse	Plenum	A2
15 Minuten	<b>3.1 Auswertung</b> gemeinsames Gespräch darüber, welche Rückschlüsse sich aus dem Ergebnis ableiten lassen	Plenum	
15 Minuten	<b>3.2 Trinktagebuch</b> Erläutern des Trinktagebuches und gegebenenfalls der App	Plenum	A3, Tagebuch, App

# Methode:

# Positionslinie

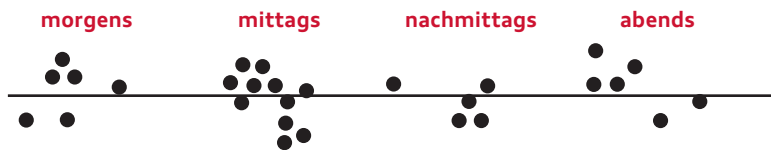


## Die Methode

Die Positionslinie eignet sich zur spontanen Darstellung von Stimmungsbildern in einer Klasse. Über die körperliche Positionierung beziehen Schülerinnen und Schüler Stellung zu einer Frage oder schätzen sich selbst ein.

## Durchführung

- > Markieren Sie auf dem Boden oder an der Wand mithilfe von Klebepunkten (oder Kreppband) eine lange Linie oder Positionen entsprechend den möglichen Antworten.
- > Stellen Sie eine Frage und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich entsprechend ihrer Antwort aufzustellen (z. B. Wann trinkt ihr am meisten?).
- > Halten Sie die einzelnen Ergebnisse in einem kurzen Gespräch fest. Achten Sie dabei darauf, ob die Streuung eher groß ist oder viele Schülerinnen und Schüler sich an einer Stelle sammeln. Werten Sie die Ergebnisse jedoch nicht aus.



## Didaktisches Ziel

Die Positionslinie bringt Bewegung ins Klassenzimmer, und die Schülerinnen und Schüler lernen, sich selbst einzuschätzen. Wird die Positionslinie nach dem Führen des Tagebuches wiederholt, können Veränderungen wahrgenommen werden. Dadurch werden das Reflexionsvermögen und die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung gefördert.

## Mögliche Fragen

- > Wann trinkt ihr eurer Meinung nach am meisten? (Antwort: morgens, mittags, nachmittags, abends)
- > Was trinkt ihr am meisten? (Antwort: Milch, Wasser, Saft, Limonade)
- > Habt ihr das Gefühl, dass ihr über den Tag ausreichend trinkt? (Antwort: ja, vielleicht, nein)

## Ja, vielleicht oder nein? Das ist hier die Frage.

Bei Ja-/Nein-/Vielleicht-Antworten verteilen sich die Schülerinnen und Schüler entlang der Linie mit Tendenz zur einen oder anderen Seite – eher ja oder eher nein. Die Mitte steht für „vielleicht“.

Dein Name:

Deine Klasse:

## A1: Quiz - Wer weiß was?

Was meinst du, wie viel Wasser im Körper eines Kindes steckt?

- A) Im Körper ist nur so viel Wasser, wie man getrunken hat.
- B) Der Körper eines Kindes besteht zu 75 % aus Wasser.
- C) Im Körper gibt es kein Wasser.

Was kann passieren, wenn man zu wenig trinkt?

- A) Nichts. Trinken ist nicht so wichtig.
- B) Man ist unkonzentriert und kann Kopfschmerzen bekommen.
- C) Das Essen liegt einem schwer im Magen.

Wie lange kann deiner Meinung nach ein Mensch wohl ohne Wasser überleben?

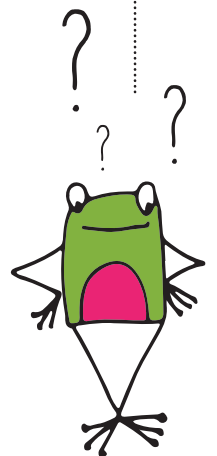
- A) Einen Tag.
- B) Mit viel Glück zwei bis sieben Tage.
- C) Mindestens zwei Wochen.

Wie viel sollte man an einem Tag trinken?

- A) Zwei Gläser Flüssigkeit ist für Kinder ausreichend.
- B) Kinder sollten 1,2 Liter über den Tag verteilt trinken. Das entspricht ungefähr 6 Gläsern.
- C) Am besten trinkt man morgens so viel wie möglich. Das reicht dann für den ganzen Tag.

Was sollte man trinken, wenn man Durst hat?

- A) Am besten trinkt man Wasser, denn das löscht den Durst und enthält keinen Zucker.
- B) Es ist egal, was man trinkt.
- C) Milch ist besonders gut, denn die löscht nicht nur den Durst, sondern macht auch satt.



Dein Name:

Deine Klasse:

## A2: So viel Wasser braucht der Körper!

Bei Tätigkeiten verbraucht der Körper Wasser. Schau dir die Angaben unten an. Die Kreise neben den Tätigkeiten zeigen dir, wie oft du mindestens trinken solltest. Jeder Kreis bedeutet 4 Schluck.



### Morgens

- Frühstück
- Fahrrad fahren
- Bus/Auto fahren

### Vormittags

- 2 Std. Unterricht
- Sportstunde
- große Pause
- Mittagessen

### Nachmittags

- faulenzten
- Sporttraining
- draußen spielen
- im Haus spielen
- Medien nutzen

### Abends

- lesen
- fernsehen
- Medien nutzen
- Abendessen

Dein Name:

Deine Klasse:



## A2: So viel Wasser braucht der Körper!

Suche dir einen beliebigen Wochentag aus und trage in die Kästchen ein, was du tust. Überlege, wie oft du trinken solltest und male so viele Kreise farbig aus. Tausche dich dann mit deiner Partnerin oder deinem Partner aus.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Morgens	Vormittags	Nachmittags	Abends
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Dein Name:

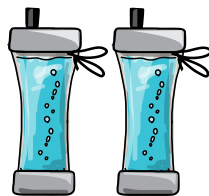
Deine Klasse:

## A3: So wird gemessen!

Hier siehst du, dass du über den Tag verteilt, mehr als einen Liter trinken solltest. Wenn du getrunken hast, prüfe wie viel es war. Die Zahl trägst du dann in dein Trinktagebuch ein.



=



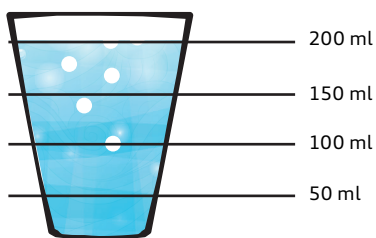
=



Empfohlene Trinkmenge  
pro Tag = 1,2 Liter

2 Trinkflaschen  
je 0,6 Liter

6 Gläser  
je 0,2 Liter



4 Schlucke = 50 ml  
16 Schlucke = 200 ml (1 Glas)



Wenn du eine eigene Trinkflasche hast, gibt es sicherlich eine Markierung, wie viel Flüssigkeit in die Flasche passt. Prüfe, wie viele Schlucke du hintereinander machst, wenn du trinkst.

# Unterrichtsplan 2

In dieser zweiten Unterrichtsstunde steht die Auswertung der Trinktagebücher im Mittelpunkt. Dazu werden die Ergebnisse auf einer Positionslinie dargestellt und es wird auf einfache Art und Weise gezeigt, wie man Häufigkeitsverteilungen ermittelt.

---

## Phase 1: Einstieg

Die Schülerinnen und Schüler berichten von ihren Erfahrungen, die sie beim Führen des Trinktagebuches gemacht haben.

- 1.1** Fragen Sie, wie es den Schülerinnen und Schülern beim Führen des Tagebuches ergangen ist. Haben sie mit ihren Eltern darüber gesprochen? Sind sie überrascht über das Ergebnis? Trinken Sie mehr als die empfohlenen 1,2 l am Tag? Haben sie vielleicht noch andere Erfahrungen oder Beobachtungen gemacht?

→ **Sozialform:** Plenum




---

## Phase 2: Auswertung

Die Schülerinnen und Schüler lernen anhand des Klassenergebnisses eine einfache grafische Auswertung (Kastengrafik) kennen und vergleichen das Gesamtergebnis mit ihren persönlichen Ergebnissen.

- 2.1** Bekleben Sie den Boden wieder mit der Positionslinie aus der ersten Stunde (→ Methode: Positionslinie, S. 10). Markieren Sie auf der Linie die Menge der Kreise von 1 bis 16 (→ Tafelbild: Kastengrafik, S. 18). Beginnen Sie nun beispielhaft mit der Auswertung eines Tages und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, einzeln nach vorne zu kommen und sich entsprechend ihrem Tagebucheintrag an der Linie zu positionieren. Um die Kastengrafik zu erstellen, verfahren Sie, wie im Tafelbild erklärt, und übertragen Sie das Ergebnis eines Tages an die Tafel.

→ **Sozialform:** Plenum | **Methode:** Positionslinie



- 2.2** Erklären Sie anhand des Tafelbildes, dass der Kasten zeigt, wo die Mehrheit der Klasse steht; die Ausdehnung nach rechts und links zeigt die Abweichungen. Die Schülerinnen und Schüler, die sich wieder gesetzt haben, sind die sogenannten „Ausreißer“. An der Auswertung eines Tages kann man bildlich erklären, wo die Klasse steht. Die Gesamtauswertung – also die restlichen Wochentage – ermitteln Sie am besten über das digitale Angebot. Damit können Sie zeigen, an welchen Tagen sich die Klasse im roten Bereich und wann sie sich im grünen Bereich befindet. Halten Sie fest, was das Ergebnis bedeutet und wo Ihrer Meinung nach Handlungsbedarf besteht. Die Schülerinnen und Schüler können nun noch einmal ihr persönliches Ergebnis mit dem der Klasse vergleichen. Dazu tauschen sie sich mit ihren jeweiligen Sitzpartnerinnen und -partnern aus.



→ **Sozialform:** Plenum/Partnerarbeit

- 2.3** Wenn die Schülerinnen und Schüler ihre Zahlen in die App eingegeben haben, können Sie zusätzlich zur Kastengrafik das Klassenergebnis am Whiteboard oder mit dem Beamer zeigen. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler als Wiederholung noch einmal erklären, was die Grafik zeigt.



→ **Sozialform:** Plenum

### Phase 3: Regeln erstellen

Die Schülerinnen und Schüler ziehen Rückschlüsse aus dem Ergebnis der Trinktagebücher und erstellen Regeln für die Klasse.

- 3.1** Halten Sie fest, dass es wichtig ist, über den ganzen Tag verteilt Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Schlagen Sie vor, gemeinsam einen Trinkplan zu vereinbaren und die Regeln im Klassenzimmer aufzuhängen. Sie können auch das Trinken im Unterricht vereinbaren. Damit der Unterricht aber nicht zu sehr gestört wird, ist es ratsam, Trinkflaschen auf dem Tisch stehen zu haben, Trinkpausen zu vereinbaren und festzulegen, dass im Unterricht nur Wasser getrunken werden darf.



→ **Sozialform:** Plenum

- 3.2** Erklären Sie, dass es beim Trinken auch darauf ankommt, was getrunken wird. Zuckerhaltige Getränke beispielsweise haben viele Kalorien und wirken sich bei hohem Genuss negativ auf den Körper und die Zähne aus. Auch Säfte sind nur begrenzt geeignet. Aber: Wer viel Obst isst, nimmt dadurch zusätzlich Flüssigkeit zu sich.



→ **Sozialform:** Plenum

- 3.3** Teilen Sie am Ende der Stunde das → Arbeitsblatt „Feedback: Gelernt ist gelernt“ (S. 19) aus und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, Ihnen das Arbeitsblatt ausgefüllt zurückzugeben.





# Für den **Lehrtisch**

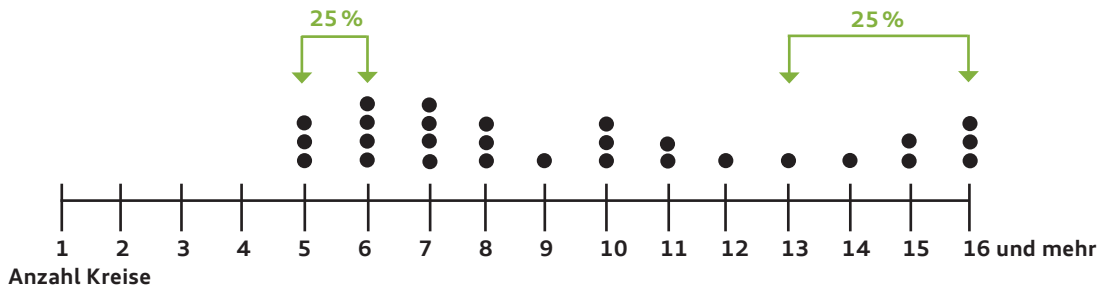
Zeit	Inhalt	Sozialform	Material/ Medien
5 Minuten	<b>1.1 Einstieg</b> Austausch von Erfahrungen	Plenum	Trinktagebücher
10 Minuten	<b>2.1 Aktivität</b> Darstellen von Häufigkeiten auf einer Positionslinie	Plenum	Trinktagebücher/ Tafelbild
10 Minuten	<b>2.2 Auswertung</b> Interpretation der Ergebnisse	Plenum	Auswertung/Trink- tagebücher
40 Minuten	<b>3.1 Regelplakat erstellen</b> Erstellen von Regeln als Poster für das Klassenzimmer	Plenum	Poster mit Trink- regeln
15 Minuten	<b>3.2 Ausblick</b> Hinweise auf die Art der Getränke	Plenum	Arbeitsblatt „Feedback“
10 Minuten	<b>3.3 Feedback</b> Ausfüllen der Feedbackbögen	Einzelarbeit	Arbeitsblatt „Feedback“

→ Für die Auswertung des Medientagebuches und das Erstellen des Plakates ist eine Doppelstunde geplant. Dies können Sie aber auch auf zwei Einzelstunden verteilen.

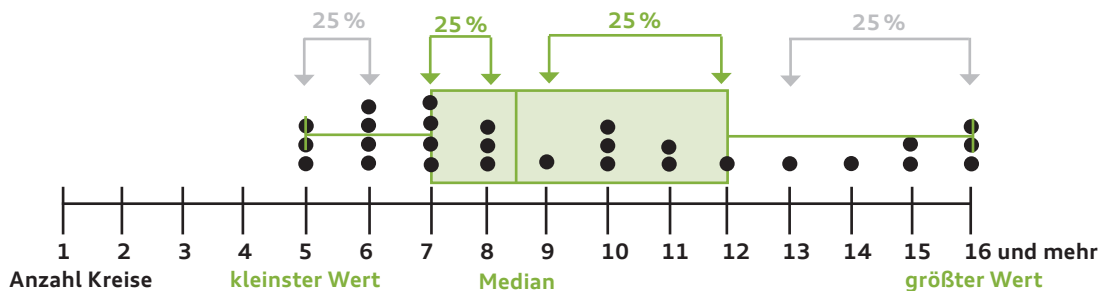
# Tafelbild: Kastengrafik



**Schritt 1:** Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie sich das Ergebnis des Trinktagebuches der gesamten Klasse ansehen. Dabei handelt es sich um eine statistische Darstellung von Häufigkeiten (Boxplot). Rufen Sie die Schülerinnen und Schüler nach vorne und bitten Sie sie, sich entsprechend der Anzahl der Kreise, die sie an einem Tag markiert haben, zu positionieren. Teilen Sie dann die Gesamtzahl der Schülerinnen und Schüler durch vier. In unserem Fall haben wir  $28 : 4 = 7$ . Jeweils 25% Schülerinnen und Schüler von rechts und links (in diesem Fall jeweils 7) können sich wieder hinsetzen. Das sind die „Ausreißer“, also die Extremfälle.



**Schritt 2:** Übertragen Sie das Ergebnis der mittleren 50% an die Tafel und zeichnen Sie ein Rechteck um die verbleibenden 14 Kreise. Zählen Sie dann noch einmal 7 Kreise von links ab und zeichnen Sie eine Linie durch den Kasten (hier zwischen 8 und 9). Die Hälfte der Schülerinnen und Schüler hat also zwischen 7 und 12 Kreisen markiert; das entspricht 700 bis 1.200 ml und liegt damit unter der optimalen Trinkmenge. Der Median liegt zwischen 8 und 9 Kreisen, also auch deutlich unter der optimalen Trinkmenge. Das Fazit in diesem Fall wäre also, dass die Klasse insgesamt zu wenig trinkt. Nur wenige Schülerinnen und Schüler trinken ausreichend und mehr.

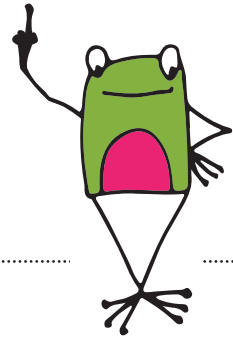


## Kastengrafik: Darstellung von Verteilung

Die Kastengrafik ermöglicht eine schnelle Übersicht über Verteilungen von Daten. Dabei können Aussagen über das Zentrum (Median), die Streuung (Kasten), die Form und über Ausreißer (kleinster und größter Wert) gemacht werden. Obwohl die Kastengrafik (Boxplot) mathematisch Lehrstoff der 9. Klasse ist, kann man an diesem Beispiel auch schon jüngeren Schülerinnen und Schülern verständlich zeigen, wie beispielsweise Trinkhäufigkeiten in einer Klasse verteilt sind.




Dein Name:

Deine Klasse:



## Feedback: Gelernt ist gelernt

Jetzt ist deine Meinung gefragt. Was hat dir an der heutigen Unterrichtsstunde gefallen? Was hast du gelernt?

Beurteile dich selbst!			
Das Thema hat mir Spaß gemacht.			
Ich habe mich aktiv beteiligt.			
Die Aufgaben sind mir leichtgefallen.			
Ich habe viel Neues gelernt.			

Ich habe heute gelernt, dass:

---



---

Ich werde das nächste Mal mehr darauf achten, dass:

---



---

Besonders gefallen hat mir:

---



---

Weniger gefallen hat mir:

---

# Dokumentation

Zum erfolgreichen Unterrichten und Lernen zählen nicht nur die Vermittlung und Anwendung von Wissen. Vielmehr rücken Formen des Lehrens in den Vordergrund, die Kinder an selbstständiges Lernen und an das Überprüfen der eigenen, individuellen Fortschritte heranzuführen.

In diesem Bereich erhalten Sie Materialien, die Sie bei der schnellen und strukturierten Dokumentation von erfolgreichen Unterrichtsprojekten unterstützen sollen. Nutzen Sie hier zusätzlich das Arbeitsblatt für Schülerinnen und Schüler „Feedback: Gelernt ist gelernt“ auf Seite 19. Hier schätzen sich die Kinder am Ende des Projektes selbst ein.

## Ziel der Dokumentation ist

- > die Einübung von Verfahren zur Dokumentation von Unterrichtsprojekten;
- > die kritische Reflexion der eigenen Umsetzung im Unterricht;
- > die Motivation von Lehrerinnen und Lehrern, das Material im Unterricht einzusetzen.

Die Struktur der Dokumentation basiert auf dem erfolgreich praktizierten Konzept „pd4“ [p(ə)tifu ʀ], das aus vier Schritten besteht:

## pd4 – Dokumentation in 4 Schritten

[define] – Analyse der Ausgangssituation und Zielbestimmung

[design] – Vorbereitung der Unterrichtseinheit

[deploy] – Durchführung der Unterrichtseinheit

[describe] – Dokumentation und Reflexion

Die Dokumentation des Unterrichtsprojektes beginnt mit einer kurzen Analyse der konkreten Ausgangssituation. Nutzen Sie dazu das Formblatt „Projektanalyse“ auf Seite 21. In einem weiteren Schritt sollten alle verwendeten Arbeitsblätter und Materialien inklusive Ihres konkreten Unterrichtsverlaufes zusammengetragen werden.

Zusätzlich können Sie die Ergebnisse des Unterrichtsprojektes dokumentieren, indem Sie die wichtigsten Erkenntnisse sowie das Feedback der Schülerinnen und Schüler zusammenfassen und eventuell mit Bildmaterial belegen. Als Grundlage dazu dient das Arbeitsblatt „Feedback: Gelernt ist gelernt“.

Die Gesamtdokumentation entsteht, indem Sie alle Materialien und Ergebnisse zusammenstellen und mit einem Deckblatt wie zum Beispiel dem Titelblatt des Unterrichtsprojektes versehen.

Die Anerkennung der Leistungen ist wesentlich für die weitere Motivation. Legen Sie Ihre Dokumentation im Klassenraum aus oder stellen Sie diese beim Elternabend bzw. im Kollegium kurz vor.

# Projektanalyse

---

Name, Vorname

---

E-Mail, Telefon

---

In welchem Kontext/Fach haben Sie die Unterrichtseinheit umgesetzt?

---

Wie sah die soziale Zusammensetzung der Lerngruppe aus?

---

Welche Idee oder welcher konkrete Anlass war entscheidend für die Durchführung der Unterrichtseinheit?

---

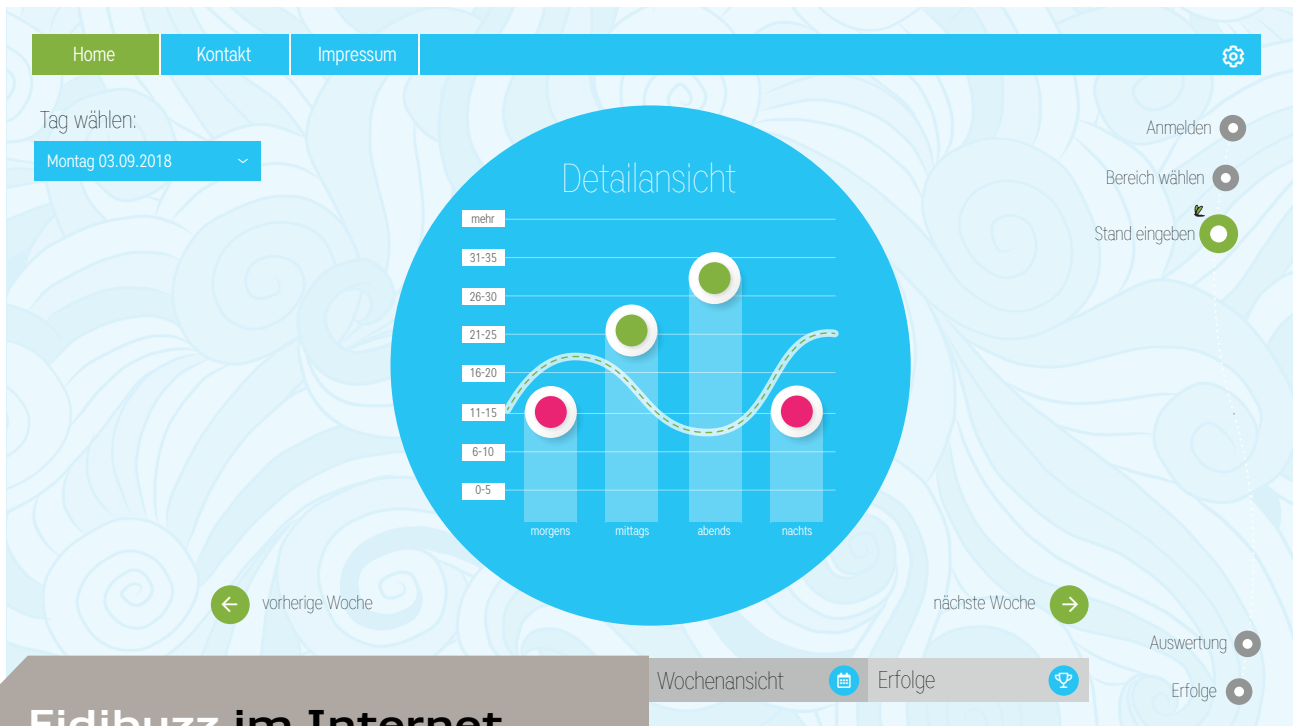
Beschreiben Sie kurz das von Ihnen umgesetzte Lernszenario.

---

# Wie viel **Wasser** braucht der Mensch?

Es gibt viele Gründe, warum Kinder oftmals von sich aus nicht häufig genug trinken. Neben den Eltern sind es aber vor allem die Lehrkräfte, die im Zuge von Ganztagsbetreuung viel Zeit mit den Kindern verbringen und zum Trinken anregen sollten. Wichtig dabei ist, die Kinder für die Bedeutung des Trinkens zu sensibilisieren.





## Fidibuzz im Internet

Das digitale Angebot bietet Kindern einen spielerischen Zugang und kann auf allen digitalen Endgeräten, Betriebssystemen und Browsern genutzt werden. Analog zu Messsystemen der Erwachsenen, die Aktivierungshäufigkeiten und Bildschirmzeit auf den Smartphones dokumentieren, üben sich die Kinder darin, ihre Nutzungshäufigkeiten in einer App festzuhalten.

[app.fidibuzz.de](http://app.fidibuzz.de)

### Jede Menge Wasser

Häufig und ausreichend zu trinken, erfordert große Disziplin. Auch wir Erwachsenen können ein Lied davon singen, wenn wir in die Arbeit vertieft oder unterwegs sind und dabei schnell vergessen, genügend Flüssigkeit am Tag zu uns zu nehmen. Spätestens wenn die ersten Anzeichen des Wassermangels schmerzlich spürbar werden, greifen wir im besten Fall zur Wasserflasche. Kindern geht es da nicht anders. Vor allem in der Schule wird in den Pausen, im Eifer des Gefechts, das Trinken vergessen und während der Unterrichtsstunden sorgt es eher für Unruhe.

Kinder im Alter von 7 bis 13 Jahren sollten etwa 1,2 Liter Flüssigkeit am Tag trinken. Das entspricht in etwa 6 Gläsern am Tag. Mit den Getränken werden vor allem Wasser sowie Mikro- und Makronährstoffe aufgenommen, die eine Voraussetzung für lebensnotwendige Stoffwechselprozesse sind. Eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, denn schon ein Wasserverlust von nur 3 bis 5 Prozent im Körper führt zu geringerer Ausdauerleistung, Muskelkrämpfen, Hautröte bis hin zu Kopfschmerzen und Schwindelgefühlen.

„Getränke sollen den Wasserverlust ausgleichen und den Durst löschen. Geeignet sind Wasser, Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker, Saftschorlen (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser). Über den Tag verteilt getrunken, versorgen diese Getränke den Körper am besten mit Flüssigkeit.“  
(DGE: Wasser trinken – fit bleiben)

### Kinder müssen mehr trinken

Aktuelle Studienergebnisse wie die der Ernährungsstudie EsKiMo – dem bundesweit repräsentativen Kinder- und Jugendgesundheitsurvey des Robert Koch-Instituts und der Universität Paderborn – zeigen, dass gerade Kinder immer noch nicht ausreichend trinken. Hinzu kommt, dass es sich bei etwa der Hälfte des täglichen Konsums um zuckerhaltige Getränke wie Limonaden und Säfte handelt. Beim Trinken kommt es aber nicht nur darauf an, wann und wie oft man trinkt, sondern auch die Wahl der Getränke ist ausschlaggebend für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

# Das **Fidibuzz-**Trinktagebuch

## Protokolle führen

Ob man sein tägliches Bewegungspensum schriftlich festhält, Essgewohnheiten dokumentiert oder ein Trinkprotokoll führt – das Führen von Protokollen regt zum bewussten Handeln an und ist immer dann eine geeignete Methode, wenn man einen Überblick über seine Gewohnheiten bekommen oder das eigene Verhalten prüfen möchte. Je detaillierter ein Protokoll geführt wird, umso besser lassen sich Ursachen und Zusammenhänge ermitteln. So können Rückschlüsse auf das persönliche Verhalten gezogen und Gewohnheiten verändert werden.

**Mit dem Trinktagebuch von Fidibuzz tragen die Kinder Trinkmengen ein und haben immer einen Überblick, wo sie stehen.**

## Das Trinktagebuch im Unterricht

Im Rahmen des schulischen Unterrichts bietet das Führen eines Protokolls über einen festgelegten Zeitraum eine gute Möglichkeit, sich ein Gesamtbild über eine Lerngruppe zu verschaffen. In einem attraktiv und kindgerecht gestalteten Tagebuch dokumentieren die Kinder, wann, wie oft und wie viel sie trinken.

Dabei regt das Tagebuch dazu an, sich über das persönliche Trinkverhalten bewusst zu werden, und bietet damit eine geeignete Grundlage, Bedarfe zu erkennen und gemeinsam geeignete Regeln zu entwickeln.

Es kommt dabei erst einmal weniger darauf an, präzise Trinkmengen festzuhalten, als vielmehr das Trinken selbst ins Bewusstsein zu rufen und damit Anregung zu schaffen, sich auszutauschen. Das Führen des Tagebuches ermöglicht darüber hinaus, auch Eltern an der schulischen Aktivität teilhaben zu lassen und Gespräche in der Familie anzuregen.

## Wie wird gemessen?

Im Fidibuzz-Trinktagebuch halten die Kinder über eine oder zwei Wochen fest, wie viel sie morgens, vormittags, nachmittags und

abends trinken, und tragen dazu die entsprechenden Mengen ein. Haben sie 4 Schlucke auf einmal getrunken, entspricht das ungefähr 50 ml. Das Ziel ist, den Kindern ein Gefühl zu vermitteln, wie viel Flüssigkeit in etwa 1,2 Litern entspricht. Zusätzlich können sie schätzen, wie viele Gläser Flüssigkeit das ihrer Meinung nach sind und kreuzen dann noch an, welche Art von Getränken sie zu sich genommen haben. In der Wochenübersicht malen sie so viele Kreise aus, wie sie Flüssigkeit am Tag gemessen haben. Die grüne gestrichelte Linie markiert in etwa die 1,2 Liter. Ab hier ist man sozusagen im „grünen Bereich“ angekommen.





# Fidibuzz

## digitales Angebot

### Gesundheits-Apps

Jeder kennt sie – moderne Fitness-Apps, mit denen man Ess-, Schlaf- und Bewegungsgewohnheiten protokollieren kann, um am Ende ein individuell abgestimmtes Trainingsprogramm zu erhalten. Eine super Sache: Denn die Programme sind nicht nur benutzerfreundlich aufgebaut, sondern man trägt sie dank Smartphone auch immer bei sich. Der Haken daran ist, dass sich alle persönlichen Anmelde-daten sowie die gesammelten Daten in der Cloud befinden und die Apps in der Regel auch mit dem Anbieter kommunizieren. Für die Arbeit mit Kindern ist dies vollkommen ungeeignet.

Um Kindern über das Tagebuch hinaus trotzdem ein modernes Messinstrument an die Hand zu geben, bietet Fidibuzz ein digitales Angebot, das die Kinder nutzen, um ihre persönlichen Trinkgewohnheiten zu dokumentieren, ohne dabei persönliche Daten preiszugeben.

**Fidibuzz ist ein übergreifendes, werbefreies und unter höchsten Anforderungen des Datenschutzes entwickeltes Angebot für Kinder, das unter der Domain [www.fidibuzz.de](http://www.fidibuzz.de) frei zur Verfügung steht.**

### Eine App für Kinder

Das Angebot ist für den Einsatz im Unterricht geeignet und dient dazu, Gesundheitsprävention in einer digitalen Welt erfahrbar zu machen. Als Zugang zum Angebot erhalten die Schülerinnen und Schüler im Rahmen des Unterrichtes einen Zugangscode, mit dem sie sich anmelden können. Während sie selbst auf alle ihre Angaben zugreifen können, bekommen die Lehrkräfte ausschließlich eine Sicht auf die gesamte Klasse, um erfasste Zeiträume gemeinsam im Unterricht auswerten zu können und Rückschlüsse auf das eigene Verhalten zu ziehen.



### Spielerisch sensibilisieren

Verpackt in ein ansprechend gestaltetes digitales Angebot mit einem Frosch als Begleiter, bietet Fidibuzz einen niedrigschwiligen Ansatz zur Sensibilisierung für die Themen Trinken, Bewegung, Stress und Medien.

[audibkk.fidibuzz.de](http://audibkk.fidibuzz.de)



# Quellen

[1] Audi BKK: KinderGesundheit – Ein Service Ihrer BKK.

Im Internet: <https://www.audibkk-kindergesundheit.de> [Stand: 05.10.2018]

[2] Robert Koch-Institut: KiGGS – Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. KiGGS Welle 2 (2014 bis 2017). Im Internet: [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Kiggs/kiggs\\_2/Kiggs\\_2\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Kiggs/kiggs_2/Kiggs_2_node.html) [Stand: 05.10.2018]

[3] Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: Was sollen Kinder trinken. Im Internet: <https://www.dge.de/presse/pm/was-sollen-kinder-trinken/> [Stand: 05.10.2018]

[4] Vereine für unabhängige Gesundheitsberatung: Durst: Rechtzeitig nachtanken. Im Internet: <https://www.ugb.de/ernaehrungsplan-praevention/durst-trinken/> [Stand: 05.10.2018]

[5] Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (Das Bayerische Verbraucherportal): Ernährung von Kindergarten- und Schulkindern. Im Internet: [https://vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung\\_gruppen/ernaehrung\\_kinder.htm](https://vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung_gruppen/ernaehrung_kinder.htm) [Stand: 05.10.2018]

[6] Dienstleistungszentren Ländlicher Raum Rheinland-Pfalz: Getränke in der Kinderernährung. Im Internet: <http://dlr.rlp.de/Internet/global/themen.nsf/2eca2af4a2290c-7fc1256e8b005161c9/511fa4c30e09137dc1257823004447fc?OpenDocument> [Stand: 05.10.2018]

[7] Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM). Im Internet: <https://mineralwasser.com> [Stand: 05.10.2018]

[8] Berliner Wasserbetriebe: klasseWasser.de – Spannendes zum Element Wasser. Im Internet: <http://www.klassewasser.de> [Stand: 05.10.2018]



**Die App zum Tagebuch!**

[www.fidibuzz.de](http://www.fidibuzz.de)

Als bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse betreut die Audi BKK rund 719.500 Versicherte in 29 Service-Centern an allen Produktionsstandorten der Marken Volkswagen, Audi und MAN Truck & Bus sowie in Eichstätt, Neuburg, Singen, Seelze, Gifhorn, Helmstedt, Neumarkt, Augsburg, Ebern, Coburg und Neunkirchen. Über 750 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betreuen die Versicherten persönlich und kompetent. Hauptsitz ist Ingolstadt.

**Audi BKK**  
Ferdinand-Braun-Str. 6  
85053 Ingolstadt  
Telefon: +49 841 887-0  
Telefax: +49 841 887-109  
info@audibkk.de  
[www.audibkk.de](http://www.audibkk.de)

HELLIWOOD ist ein Geschäftsbereich des Förderverein für Jugend und Sozialarbeit e. V. (fjs) in Berlin, einer seit mehr als 20 Jahren erfolgreich arbeitenden gemeinnützigen Organisation in Deutschland. Als Teil eines gemeinnützigen Trägers der freien Jugendhilfe ist es uns Aufgabe und Verpflichtung zugleich, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, ihre Potenziale voll zu entfalten, und sie auf ihre Zukunft vorzubereiten. Den Menschen, die sie dabei begleiten, geben wir Werkzeuge an die Hand, um dies erfolgreich zu gestalten.

**HELLIWOOD media & education**  
Marchlewskistraße 27  
10243 Berlin  
Telefon: +49 30 2938 1680  
Telefax: +49 30 2938 1689  
info@helliwood.de  
[www.helliwood.de](http://www.helliwood.de)