



## **Spielekette *Herz-Kreislauf***

**Zielgruppe:** Kinder in Grundschulen und auf weiterführenden Schulen (5. bis 7. Jahrgangsstufe)

**Ziele:**

- Die Kinder lernen die Funktion und lebenswichtige Bedeutung des Herzens und des Herzkreislaufs kennen.
- Die Kinder erhalten spielerischen und greifbaren Zugang zur Thematik und entdecken Neues.
- Die Kinder erhalten ein Bewusstsein dafür, wie leistungsfähig und stark ihr Herz und ihr Körper im Allgemeinen sind.
- Die Kinder wissen wie sie ihr Herz schützen sowie stark und belastbar machen.
- Die Kinder können Schutz- und Risikofaktoren für Ihre Gesundheit benennen.
- Die Kinder entwickeln eine Faszination für ihren Körper und lernen ihn zu schätzen und zu schützen.

**Einsatz:**

- Schulen
- Gesundheitstage
- Sportfeste
- Kinderfeste
- Kinder- und Jugendgruppen
- Interessierte Gruppen und diverse Veranstaltungen

**Dauer:** 2 Schulstunden (90) Minuten; pro Station ca. 20 Minuten

**Personal:** 4 Personen (Lehrkräfte, Eltern, pädagogisches Personal . . .)

**Beschreibung:**

Die Spielekette ***Herz-Kreislauf*** besteht aus vier spannenden Stationen, an denen die Kinder spielerisch mehr über das Herz und den Kreislauf lernen.

Durch vielfältige Anschauungsmaterialien, Mitmach-Aufgaben und Übungen werden wichtige Inhalte greifbar und kindgerecht vermittelt und laden zum Entdecken und Erforschen ein.

**Ablauf:**

Im Raum werden vier Stationen in Form von Arbeitsbereichen aufgebaut. Jede Station ist entsprechend dem jeweiligen Schwerpunktthema beschildert.

Die Kinder werden in vier etwa gleich große Gruppen aufgeteilt, die jeweils eine Station besetzen. Pro Station ist eine Arbeitszeit von ca. 20 Minuten eingeplant. Anschließend erfolgt ein Wechsel im Uhrzeigersinn.

Jede Station wird eigens durch eine erwachsene Leitung betreut. In der jeweiligen Stationsmappe finden sich alle relevanten Informationen, Lösungen und Hinweise zur Durchführung und Betreuung.



### **Hintergrundinformationen**

Die Spielekette **Herz-Kreislauf** ist ein interaktives Angebot zur Gesundheitsförderung an Grundschulen und weiterführenden Schulen mit dem Themenschwerpunkt einer gesunden Lebensweise. Die Spielekette verbindet Erlebnisspiel mit Informationsvermittlung.

Die Spielekette kann in den Schulalltag integriert werden, Vorwissen bei den Kindern ist nicht notwendig, aber hilfreich. Es bietet sich an, die Spielekette vor, während oder nach der Unterrichtseinheit zum Thema Herz-Kreislauf-System einzusetzen. Sie ersetzt nicht den Unterricht, kann ihn aber sehr gut ergänzen. Alternativ kann die Spielekette auch bei verschiedenen Veranstaltungen, wie beispielsweise Sportfeste oder Gesundheitstagen zum Einsatz kommen.

Die Kinder haben an insgesamt vier Stationen Gelegenheit, ihr Herz mit seinen Funktionen und die Bedeutung von Blut genauer kennenzulernen. Sie erfahren etwas darüber, wie man sein Herz gesund hält und was Bewegung und Entspannung damit zu tun haben. Sie können selbst herausfinden, wie sich der Puls durch Bewegung verändert und wie angenehm es ist, zur Ruhe zu kommen.

Nur was man kennt, kann man auch schützen. Deshalb erfahren die Kinder bei dieser Methode zur Gesundheitsförderung auf spielerische Weise, wie wichtig ein gesundes Herz ist und wie man es stärken und schützen kann. Bewegung und Entspannung haben auf den Kreislauf erhebliche Auswirkungen. Im Gespräch mit den Kindern, wird diese Bedeutung besonders herausgearbeitet.

Gesundheit zu fördern ist in jedem Alter sinnvoll und wichtig. Den größten Erfolg kann man diesbezüglich erzielen, wenn Maßnahmen zur Gesundheitsförderung dort passieren, wo Menschen leben, wenn sie auf die Lebenssituation der Menschen angepasst sind und wenn sie kontinuierlich durchgeführt werden. Der Ansatz im Schulalltag bietet diesbezüglich viele Möglichkeiten. Zudem verspricht die Gesundheitsförderung im Kindesalter den größten Erfolg, da Verhaltensweisen in dieser Lebensphase leicht neu gelernt werden und sich eher wenige gesundheitsschädliche Verhaltensweisen bereits eingeschlichen haben, die korrigiert werden müssen. Ein früher Ansatz wirkt besonders präventiv, da ein stabiles Fundament größere Herausforderungen tragen kann.

### **Anfragen richten Sie bitte an:**

Staatliches Gesundheitsamt  
Prinzregentenplatz 4  
86150 Augsburg

Lea Bosch  
Tel.: 0821 3102 3375  
E-Mail: [lea.bosch@LRA-a.bayern.de](mailto:lea.bosch@LRA-a.bayern.de)

Julia Sutoris  
Tel.: 0821 3102 3137  
E-Mail: [julia.sutoris@LRA-a.bayern.de](mailto:julia.sutoris@LRA-a.bayern.de)