

KLARO – Klasse 2000 (am 17.01.18)

Besuch der Gesundheitsförderin Frau Fischl in den beiden dritten Klassen:

Thema: Das Herz und der Weg des Blutes

Zuerst machten die Schüler Körpererfahrungen mit dem Stethoskop. Dazu erhielt jede Partnergruppe ein solches Gerät und bekam den Auftrag, mithilfe dieses Stethoskops durch Abhören den Herzschlag des Partners zu finden.

Anschließend erklärte Frau Fischl, dass der Herzmuskel die Aufgabe hat, das Blut durch den Körper zu pumpen und so die Organe und die Muskeln mit Nährstoffen versorgt werden. Dieser Weg des Blutes durch den Körper wurde durch ein Plakat (Querschnitt durch den Körper) erklärt und veranschaulicht.

Dann suchten die Kinder ihren Puls und durften ihn auch beim Partner messen. Bei einem kleinen Experiment kamen sie zu der Erkenntnis, dass der Puls sich je nach Grad der Anstrengung verändert.

Im Folgenden ging es darum, was für das Herz förderlich ist. Manche Schüler wussten schon, dass Bewegung und gesunde Ernährung gut für das Herz ist. Frau Fischl ergänzte dazu, dass auch Entspannung wichtig für den Herzmuskel sei.

Zum Abschluss bekam jedes Kind ein Leporello „Dein Sportstudio für die Hosentasche“. Es enthielt verschiedene Sportübungen (Hüpfen, Stützen, Körperspannung und Balancieren) als Anregung für daheim.

R. Huber/ S. Kapfhammer

Schüler der Klasse 3a

bzw. der Klasse 3b „in action“:

