

## Kinderrechte in Schule und Hort

### Praxismethoden zum Thema: Kinderrecht auf Gesundheit und Bewegung

Dieses Praxismaterial soll Kindern das Kinderrecht auf Gesundheit bereits ab der 1. Klasse vermitteln. Der Fokus liegt auf dem Thema Bewegung. Das Material ist als Zusatz zu bestehenden Unterrichtsinhalten gedacht und erweitert den Blickwinkel um eine kinderrechtliche Perspektive.

Die erste Methode bietet einen spielerischen Einstieg ins Thema. Sie zeigt auf, dass Bewegung Spaß machen kann. Die Schüler\*innen lernen Bewegungsspiele kennen und erstellen eine Spielkartei für Pausen. Auch andere Kinder können das Verzeichnis nutzen. In der zweiten Methode liegt der Schwerpunkt auf Bewegung im Alltag der Kinder. Neben einer Materialsammlung zielt der Ansatz auf die Motivation der Kinder, selbst für ihr Kinderrecht auf Gesundheit aktiv zu werden.

#### 1. Methode

**Spielen ist ein Kinderrecht**  
**Kennenlernen verschiedener Bewegungsspiele**  
(Seite 4)

- Klasse: 1 und 2
- Level: Einstieg
- Fächer: Sport, Sachunterricht, Ethik
- Dauer: 3 Schulstunden, 135 Minuten



**HINWEIS:** Eine umfangreiche Auseinandersetzung mit Artikel 24 der UN-Kinderrechtskonvention, dem Kinderrecht auf Gesundheit, ist ab Klasse 3 mit den Praxismethoden Gesunde Ernährung und Kinderrechte sowie Ernährung und ökologische Kinderrechte möglich.

#### 2. Methode

**Wir brauchen Bewegung!**  
**Ideen für mehr Bewegung im Alltag** (Seite 8)

- Klasse: 3 und 4
- Level: Einstieg
- Fächer: Sport, Sachunterricht, Ethik
- Dauer: 2 Schulstunden, 90 Minuten (+ Projektarbeiten)



**HINWEIS:** Die Methoden eignen sich auch für den Hort, Ganztagesangebote, Projekttag und Projekte, wie z.B. eine **Bewegungs-AG**.

# Lernziele der Praxismethoden

Ziel der Methoden ist, den Schüler\*innen zu vermitteln, wie wichtig ausreichend Bewegung für ihre Gesundheit ist – und dass Gesundheit ein Kinderrecht ist. Anhand der Methoden können sie sich auf individueller Ebene mit ihren eigenen Bewegungsmomenten auseinandersetzen und Ideen entwickeln, wie sie mehr körperliche Aktivität in ihren Alltag integrieren können.

Daraus ergeben sich folgende Lernziele:

- Die Schüler\*innen verstehen, dass sie ein Recht auf Gesundheit haben und lernen Artikel 24 der UN-Kinderrechtskonvention kennen.
- Die Schüler\*innen erkennen, dass das Kinderrecht auf Gesundheit auch Bewegung einschließt.
- Die Schüler\*innen verstehen, wie wichtig Bewegung in ihrem Alltag für die eigene Gesundheit ist.
- Die Schüler\*innen erkennen erste Möglichkeiten, wie sie stärker ihre Bedürfnisse formulieren und sich aktiv für ihre Kinderrechte einsetzen können.
- Die Schüler\*innen verstehen, dass sie ein Recht auf Spielen haben und lernen Artikel 31 der UN-Kinderrechtskonvention kennen (Methode 1).
- Die Schüler\*innen lernen unterschiedliche Bewegungsspiele kennen (Methode 1).
- Die Schüler\*innen lernen unterschiedliche Möglichkeiten der Bewegung im Alltag kennen und verstehen, wie sie diese in ihren eigenen Tagesablauf integrieren können (Methode 2).



**HINWEIS:** Manche Kinder können sich aus finanziellen, körperlichen oder psychischen Gründen nicht so viel bewegen wie andere oder bewegen sich auf eine andere Art und Weise. Bewegung muss kein Sport sein. Zeigen Sie den Schüler\*innen auf, dass Bewegung nichts kosten und nicht auf Vergleiche und Leistung ausgerichtet sein muss. Bewegung kann ganz unterschiedlich aussehen und soll vor allem eins: Spaß machen.



**TIPP:** Falls es zur Sprache kommt oder Sie als Lehrkraft das Gefühl haben, dass das Thema Bewegung Kinder teilweise unter Druck setzt, können Sie darüber hinaus thematisieren, dass Kinder auch ein Recht auf Ruhe und Erholung (Artikel 31 der UN-Kinderrechtskonvention) haben.

# Das Kinderrecht auf Gesundheit

## Bewegung ist gesund

In der UN-Kinderrechtskonvention (UN-KRK) gibt es keinen ausgewiesenen Artikel, der Bewegung als eigenes Kinderrecht benennt. Allerdings haben Kinder ein Recht auf Gesundheit. Damit Kinder gesund aufwachsen und sich gut entwickeln können, müssen sie sich altersadäquat bewegen. Bewegung hat Auswirkungen auf das körperliche und das psychische Wohlbefinden. Wenn Kinder sich viel bewegen, lernen sie ihren Körper und ihre Umwelt kennen. Darüber hinaus werden sie so selbstständiger und entwickeln mehr Selbstvertrauen. Die Empfehlung für Grundschulkinder liegt bei mindestens 90 Minuten Bewegung am Tag (Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, [www.bzga.de](http://www.bzga.de)).

### Das Kinderrecht gesund aufzuwachsen, sich gut zu entwickeln und altersgemäß zu erholen

Nach Artikel 24 der UN-Kinderrechtskonvention hat jedes Kind das Recht, so gesund wie möglich aufzuwachsen. Um das zu erreichen, ist ausreichend körperliche Aktivität als gesundheitsförderliches Element sehr wichtig. Jedoch bewegen sich Kinder und Jugendliche laut dem Vierten Kinder- und Jugendsportbericht (2020) im Alltag zu wenig. Umso relevanter ist es, Kindern den Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit nahezubringen und ihnen alltägliche Bewegungsmöglichkeiten mitzugeben.

Im Kindesalter bietet sich die Verbindung von Bewegung mit Spiel und aktiver Erholung an: Jedes Kind hat laut Artikel 31 der UN-Kinderrechtskonventionen das Recht auf Spiel, Freizeit und altersgemäße Erholung. Das sollte auch in der Schule eine Rolle spielen: Kinder haben ein Recht darauf, sich im Schulalltag durch aktive Pausen, Spiel und ausreichend Bewegung zu erholen und Stress abzubauen.

### Das Kinderrecht, sich über eine gesunde Lebensweise zu informieren und selbst zu entscheiden, welche Art der Bewegung guttut

Kinder haben laut Artikel 13 der UN-Kinderrechtskonvention das Recht auf Zugang zu kindgerechten Informationen. Kinder müssen also wissen, dass körperliche Aktivität und Gesundheit zusammenhängen und wie sie Bewegung durch Spiel oder alltägliche Handlungen ganz leicht in ihr Leben integrieren können. Kinder haben zudem ein Recht, an allen Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt zu werden (Artikel 12). Kinder sollen also selbst entscheiden können, wenn es darum geht, welche Art von Bewegung sie in ihren Alltag integrieren möchten.

#### Diese Artikel begründen das Kinderrecht auf Bewegung

**Artikel 24 – Recht auf ein gesundes Leben:** Jedes Land muss alles dafür tun, damit Kinder so gesund wie möglich aufwachsen können.

**Artikel 31 – Recht auf Spiel, Freizeit & Erholung:** Jedes Kind hat ein Recht auf Ruhe und Freizeit, auf Spiel und auf altersgemäße aktive Erholung.



**TIPP:** Die originalen und kindgerechten Fassungen aller Artikel der UN-Kinderrechtskonvention finden Sie im [Kinderrechtebuch des Deutschen Kinderhilfswerkes](#) oder unter [www.kindersache.de](http://www.kindersache.de).

# Spielen ist ein Kinderrecht

## Kennenlernen verschiedener Bewegungsspiele

### Ziel der Methode

Die Schüler\*innen lernen den Zusammenhang von Gesundheit und Bewegung kennen. Dabei liegt der Fokus dieser Methode auf der spielerischen Auseinandersetzung mit dem Kinderrecht auf Gesundheit. Durch die Erprobung von einigen Bewegungsspielen können die Kinder erkennen, dass Bewegung etwas ist, was gemeinsam Freude bereiten kann und fit hält. Ausgehend von den eigenen Ideen entwickeln die Kinder eine Spielekartei, die als Ideensammlung für Bewegungs- und Spielzeiten in den Pausen selbstständig genutzt und über den Klassenraum hinaus von anderen Schüler\*innen verwendet werden kann.

- Klasse: 1 und 2
- Level: Einstieg
- Fächer: Sport, Sachunterricht, Ethik
- Dauer: 3 Schulstunden, 135 Minuten

#### Material:

- Anlagen 1–6
- Muggelsteine
- Kamera
- Karton/Registerbox für Spielekartei in A5
- Karteikarten/Tonkarton in A5
- Klebepunkte

#### Vorbereitungen:

- Suchen Sie ein passendes Bewegungslied aus (z.B. das „Fliegerlied“). Sie können auch unseren [Kinderrechte-Song „Ich darf das!“](#) abspielen oder die dazugehörige [Choreografie](#) mit den Schüler\*innen tanzen, wenn sie diese bereits kennen.
- Überlegen Sie sich bei Bedarf inklusive Alternativen für Spielideen der Kinder (siehe Hinweis Schritt 2).
- Reservieren Sie ggf. die Turnhalle, falls die Spielstunde drinnen stattfinden soll.
- Drucken Sie das Material Anlage 1 bis 6 aus.

## Schritt 1

### Einführung: Was ist gesund?

Dauer: 15 Minuten

- Tanzen Sie zum Einstieg in das Thema Bewegung mit den Kindern ein Bewegungslied oder lassen Sie die Schüler\*innen zu unserem Kinderrechte-Song tanzen.
- Kommen Sie im Sitzkreis zusammen und legen Sie die Bildimpulse (Anlage 1) in die Mitte. Lassen Sie die Kinder beide Bilder beschreiben.
- Geben Sie den sprachlichen Impuls: „Es ist gesund, wenn ...“ Sammeln Sie die einzelnen Gedanken der Kinder.
- Legen Sie das Kinderrecht auf Gesundheit (Anlage 3) in die Mitte und lesen Sie es vor oder lassen Sie es vorlesen. Erklären Sie, dass alle Kinder ein Recht auf Gesundheit haben und Bewegung etwas ist, was zur Gesundheit beiträgt.
- Klären Sie gemeinsam: Was ist alles Bewegung? Die Bildimpulskarten (Anlage 2) können dabei unterstützen.
- Legen Sie abschließend unterschiedliche Smileys (Anlage 4) aus und lassen Sie die Kinder einen Muggelstein auf den Smiley legen, der für sie zu der Aussage passt: „Wenn ich mich bewege, fühle ich mich ...“. Sammeln Sie die Gedanken der Schüler\*innen.
- Überlegen Sie gemeinsam, welche Möglichkeiten es gibt, damit allen Kindern Bewegung Spaß macht. Geben Sie dafür den sprachlichen Impuls: „Damit Bewegung allen Spaß macht, könnten wir ...“



**TIPP: Hängen Sie die beiden Kinderrechte aus Anlage 3 gut sichtbar in der Klasse auf.**

## Schritt 2

### Ideensammlung von Bewegungsspielen

Dauer: 30 Minuten

- Legen Sie neben das Kinderrecht auf Gesundheit noch das Kinderrecht auf Spiel, Freizeit und Erholung (Anlage 3). Fragen Sie nach, ob ein Kind dieses Kinderrecht bereits kannte, und überlegen Sie gemeinsam, wieso es wichtig ist, dass Kinder über ihre Kinderrechte Bescheid wissen.
- Fassen Sie das so zusammen: „Nur wer seine Kinderrechte kennt, kann sich auch für sie einsetzen. Ihr könnt dann Erwachsene darauf hinweisen, dass ihr auch Zeit für Spiel, Freizeit und Erholung braucht – denn das ist euer Kinderrecht.“
- Lesen Sie den Schüler\*innen die Geschichte von Oma Maria vor (Anlage 5).
- Lassen Sie die Kinder erzählen, welche Draußen-spiele oder Bewegungsspiele sie von ihren Eltern, Großeltern oder anderen Personen kennen.
- Überlegen Sie gemeinsam mit den Kindern, was die Geschichte und die Spiele mit ihren beiden Kinderrechten zu tun haben.
- Sie können das so zusammenfassen: „Ihr habt ein Recht auf Gesundheit und ein Recht auf Freizeit, Spiel und Erholung. Oma Marie hat viel draußen gespielt und sich viel bewegt. Viel Bewegung ist gesund für den Körper und für den Kopf. Auch ihr könnt Spiele spielen, bei denen ihr euch viel bewegt.“
- Sammeln Sie von den Kindern Ideen für Bewegungsspiele, die sie gemeinsam in der nächsten Stunde spielen wollen. Überlegen Sie gemeinsam, welche Materialien für die Spiele benötigt werden (Kreide, Seil, Ball o.Ä.). Notieren Sie jede Spielidee. Lassen Sie die Kinder demokratisch für vier Spiele abstimmen, die sie spielen möchten. Jedes Kind erhält vier Klebepunkte, die es auf die Spielidee verteilen darf. Man darf auch mehrere Punkte auf eine Spielidee kleben. Die vier Spiele mit den meisten Punkten werden dann gespielt.

### Schritt 3

#### Spielstunde: Bewegung macht Spaß!

Dauer: 45 oder 90 Minuten

- Gehen Sie gemeinsam mit den Kindern nach draußen oder in die Turnhalle. Spielen Sie die vier festgelegten Spiele.
- Reflektieren Sie nach jedem Spiel, wie viel Spaß das jeweilige Spiel gemacht hat.



**ACHTUNG:** Nicht alle Spiele sind für alle Kinder gleich gut geeignet. Es ist deswegen wichtig, dass Sie bei der Auswahl der Spiele darauf achten, dass alle Kinder mitspielen können. Das Projekt „Regionalliga Inklusion der Deutschen Turnerjugend“ hat unterschiedliche inklusive Bewegungsspiele gesammelt, die in jeder Lerngruppe gespielt werden können.



**TIPP:** Die Daumenabfrage ist eine schnelle Möglichkeit, Feedback der Schüler\*innen zu bekommen. Führen Sie diese als Ritual mit dem Spruch „Eins, zwei, drei – Daumen frei!“ ein. Wichtig ist, dass einige Kinder danach kurz begründen, warum sie sich für ihre Daumenhaltung entschieden haben.

### Schritt 4

#### Eine Spielesammlung erstellen

Dauer: 45 Minuten

- Steigen Sie wieder mit einem Bewegungslied ein.
- Geben Sie folgenden Impuls: „Manchmal, da kommt ein Kind zu mir und sagt, dass es nicht weiß, was es in der Pause machen soll. Wir haben letzte Stunde tolle Spiele kennengelernt.“
- Schlagen Sie vor, eine kleine Sammlung mit Bewegungsspielen zu erstellen. Bilden Sie Kleingruppen und geben Sie folgende Arbeitsaufträge (Anlage 6):
  - 1) Überlegt euch einen Namen für euer Spiel.
  - 2) Stellt euer Spiel in einem Standbild dar. Lasst es fotografieren.
  - 3) Überlegt euch, welche Materialien ihr für das Spiel braucht.
  - 4) Malt so viele Kinder aus, wie ihr für das Spiel braucht.
  - 5) Schreibt euren Namen auf die jeweilige Spielekarte, wenn ihr euch mit dem Spiel besonders gut auskennt.
  - 6) Schneidet das Blatt durch und klebt es auf beide Seiten der Karteikarte.
  - 7) Übt einmal zusammen das Erklären des Spiels.
- Lassen Sie einige Kinder beispielhaft ihr Spiel erklären. Legen Sie dann gemeinsam fest, was mit der Spielekartei passieren soll.



#### Weiterführende Ideen:

1. Falls es in der Schule einen Spielewagen oder eine Pausenausleihe gibt, stellen Sie die Spielekartei dort aus. So können auch andere Kinder davon profitieren und die Arbeit Ihrer Schüler\*innen erhält mehr Wertschätzung. Legen Sie auch leere Vorlagen aus, sodass die Schüler\*innen die Spielkartei selbstständig erweitern können.
2. Überlegen Sie gemeinsam mit den Kindern, wie andere Mitschüler\*innen von ihren Kinderrechten erfahren können. Üben Sie in einem Rollenspiel, wie sie andere Kinder dazu motivieren können mitzuspielen und sich mitzubewegen.



#### Vermittlung des Kinderrechtebezugs:

Es sollte durch die Auseinandersetzung mit dem Kinderrecht auf Gesundheit und dem Kinderrecht auf Spiel deutlich werden, was das eigene Bewegungsverhalten mit den Kinderrechten zu tun hat. Zum Abschluss können Sie es beispielsweise so zusammenfassen:

„Ihr und alle Kinder auf der Welt habt ein Recht darauf gesund aufzuwachsen. Das bedeutet, dass es sowohl eurem Körper als auch euren Gedanken gut gehen soll. Manchmal weiß man gar nicht so genau, was einem guttut. Bewegung ist eine Möglichkeit, um gesund zu bleiben. Deswegen ist es wichtig, dass ihr darüber Bescheid wisst, dass ihr euch ausreichend bewegen dürft. Wenn ihr der Meinung seid, dass ihr zu viel sitsitzen müsst, könnt ihr Erwachsene an dieses Recht erinnern. Das gilt auch in der Schule.“

# Wir brauchen Bewegung!

## Ideen für mehr Bewegung im Alltag

### Ziel der Methode

Das Ziel der Methode ist es, Kindern zu vermitteln, dass Bewegung gut und wichtig für ihre Gesundheit ist. Außerdem sollen sie das Kinderrecht auf Gesundheit kennenlernen. Auf individueller Ebene sollen sich die Schüler\*innen mit ihren Bewegungsmomenten im Alltag auseinandersetzen und unterschiedliche Ideen entwickeln, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag bringen können. Darüber hinaus sollen die Kinder feststellen, dass sie immer ein Recht auf Mitbestimmung haben und sich auch im Schulkontext für mehr Bewegung einsetzen können.

- Klasse: 3 und 4
- Level: Einstieg
- Fächer: Sport, Sachunterricht, Ethik
- Dauer: 2 Schulstunden, 90 Minuten + Umsetzung der Projektideen

#### Material:

- Anlage 1–4 und 7–9

#### Vorbereitungen:

- Drucken Sie die Anlage 1–4 und 7–9 aus.
- Üben Sie den Sprechgesang vorher ein.
- Bereiten Sie ggf. für das 2. Bewegungsspiel den Raum vor, sodass Kinder sich in alle Ecken des Raumes bewegen können.

### Schritt 1

#### Einstieg: Sprechgesang zum Thema Bewegung

Dauer: 15 Minuten

- Hängen Sie das Kinderrecht auf Gesundheit (Anlage 3) gut sichtbar auf. Geben Sie den sprachlichen Impuls „Es gibt das Kinderrecht auf Gesundheit – das steht im Artikel 24 der UN-Kinderrechtskonvention. Um gesund zu bleiben, brauchen wir ...“
- Überlegen Sie mit den Schüler\*innen, warum Bewegung so guttut und wichtig für die Gesundheit ist. Die Kinder sollen die Gründe benennen und zusammentragen.
- Sprechen Sie mit den Kindern den Sprechgesang (Anlage 7) mit den Bewegungen mehrfach.
- Optional: Lassen Sie die Kinder noch einen eigenen Bewegungsreim mit einer passenden Bewegung dazu erfinden.



**TIPP:** Auf [kindersache.de](https://www.kindersache.de) gibt es einen Artikel zum Thema Bewegung: [Beweg dich! – Warum Spiel und Sport so wichtig sind | kindersache](#)



## Schritt 2

### Bewegungsspiele zu Alltagsbewegungen

Dauer: 30 Minuten

- Alle sitzen im Stuhlkreis.
- Erklären Sie das Spiel: Im Wahrheit-Lüge-Bewegungsspiel geht es darum, Behauptungen aufzustellen. Wenn die Antwort wahr ist, stehen alle auf. Ist die Antwort falsch, bleiben alle sitzen. Nach jeder Aussage wird wieder die sitzende Haltung eingenommen.
- Fangen Sie mit Beispielen an und geben dann an die Kinder ab, z.B.: „Ich bewege mich, wenn ...“
  - ... ich zur Schule laufe.
  - ... ich auf der Couch liege.
  - ... ich mit meinem Hund Gassi gehe.
  - ... ich mit dem Computer spiele.
  - ... ich mit meinen Freunden spiele.“
- Führen Sie mit den Kindern den Vier-Ecken-Bewegungsscheck durch. Die Spielanleitung finden Sie in Anlage 8 zum Ausdrucken.
- Erklären Sie den Kindern, dass sie sich jeden Tag mindestens 90 Minuten bewegen sollen.
- Erklären Sie auch, dass Untersuchungen belegen, dass viele Kinder sich in Deutschland nicht so viel bewegen, wie empfohlen wird (vgl. [Vierter Kinder- und Jugendsportbericht 2020](#)). Überlegen Sie gemeinsam, woran das liegen könnte.

## Schritt 3

### Gruppenarbeit: Ideensammlung – Andere Kinder informieren

Dauer: 45 Minuten

- Optional: Sprechen Sie mit den Kindern erneut den Sprechreim mit den Bewegungen (Anlage 7).
- Fragen Sie die Kinder, ob sie vorher das Kinderrecht auf Gesundheit kannten.
- Lassen Sie die Kinder in 3 bis 4 Gruppen gemeinsam überlegen, welche Möglichkeiten sie haben, andere Kinder über ihr Kinderrecht auf ein gesundes Aufwachsen zu informieren und zu mehr Bewegung zu motivieren.
- Diese Ideen können Sie in einer Mindmap (Anlage 9) sammeln. Zur Unterstützung können Sie die nachfolgenden Ideen in der Klasse auslegen und die Kinder überlegen dann selbstständig, wie sie das jeweilige Projekt umsetzen.

Mögliche Ideen:

- Anderen Kindern vom Kinderrecht auf Gesundheit und Bewegung erzählen (z.B. ein Patenprojekt mit jüngeren Kindern, eine Info-Veranstaltung, Poster aufhängen o.Ä.).
- Einen Antrag auf mehr Bewegungspausen während des Unterrichts oder auf eine Disco-Pause über das Schüler\*innenparlament stellen.
- Gemeinsam Bewegungstipps für den Alltag überlegen und in Form von Postern oder Pausenprojekten an andere weitergeben.
- Unterschiedliche Bewegungsspiele für den Schulhof entwickeln und z.B. Hüpfkästchen in die Flure kleben oder Bewegungsaufgaben im Schulgebäude verteilen.
- Der Schulleitung die Idee einer Bewegungsbaustelle für den Schulhof präsentieren und die Umsetzung planen.

- Für die nächsten Projektstage [„Zu Fuß zur Schule und zum Kindergarten“](#) an der eigenen Schule eine Aktion vorbereiten. Jährlich finden die bundesweiten Projektstage im September statt.
- Die Choreografie zum [Kinderrechtesong „Ich darf das!“](#) einüben und als Flashmob in einer Pause aufführen. Danach können die Kinder mit den anderen Schüler\*innen ins Gespräch zu den Kinderrechten gehen.



#### Weiterführende Idee:

**Machen Sie mit Ihrer Klasse eine Challenge für mehr Bewegung im Alltag: „Diese Woche nehmen wir uns vor, dass ...“ Immer, wenn die Kinder ein Bewegungsvorhaben eingehalten haben, können sie beispielsweise einen Punkt auf eine Tafel kleben. Wenn die Klasse 100 Punkte gesammelt hat, gibt es extra Bewegungs- oder Spielzeit.**



#### Vermittlung des Kinderrechtebezugs:

Im 3. Schritt können Sie das Thema Bewegung kinderrechtlich einordnen. Weisen Sie hier neben dem Kinderrecht auf Gesundheit auch auf das Kinderrecht auf Mitbestimmung (Artikel 12 UN-Kinderrechtskonvention) hin. Zum Beispiel:

„Ihr und alle Kinder auf der Welt habt ein Recht darauf gesund aufzuwachsen. Das steht in Artikel 24 der UN-Kinderrechtskonvention. Um gesund zu bleiben, braucht ihr genug Bewegung. Dabei dürft ihr selbst entscheiden, wie genau ihr euch bewegen wollt. Das steht in Artikel 12 der UN-Kinderrechtskonvention. Ihr könnt auch selbst aktiv für eure Rechte eintreten, indem ihr andere über die Kinderrechte und die Möglichkeiten für mehr Bewegung im Alltag informiert.“

### An die Töpfe, fertig, los!

Das Deutsche Kinderhilfswerk e.V. möchte gemeinsam mit der Aldi Nord Stiftungs GmbH das Thema Gesundheit in den Fokus rücken. Kinder im Alter von ca. 6 bis 13 Jahren sollen für eine gesunde Lebensweise sensibilisiert werden. Aus diesem Grund gibt es auf [kindersache.de](http://kindersache.de) die Wissensrubrik „Gesundheit“.

[www.kindersache.de/bereiche/wissen/gesundheit](http://www.kindersache.de/bereiche/wissen/gesundheit)

### Schulsache – Kinderrechte in Schule und Hort

Die Methodenreihe für die Schulpraxis richtet sich an alle pädagogischen Fachkräfte, die im Schul- und Hortbereich mit Schülerinnen und Schülern bis zur 6. Klasse arbeiten. Alle Methoden fördern die Auseinandersetzung der Kinder mit ihren Rechten gemäß der UN-Kinderrechtskonvention. Alle Methoden für die Schulpraxis sowie weitere Impulse für die Behandlung der UN-Kinderrechtskonvention im Schulalltag finden Sie auf unserer Internetseite für pädagogische Fachkräfte:

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

### Kindersache – Kinderrechte kindgerecht

kindersache.de ist die Mitmach-Internetseite für Kinder. Hier können Kinder Artikel und Geschichten schreiben sowie eigene Videos und Trickfilme online stellen. Die Webseite informiert Kinder über ihre Rechte und über Themen wie Politik, Umwelt, Sport und Medien. kindersache.de bietet Kindern viel Wissen vor allem rund um die Kinderrechte und ruft sie zur aktiven Partizipation auf der Webseite auf. Weitere Informationen über die Kinderrechte und wie Kinder sich darin bestärken können, diese Rechte auch einzufordern, finden Sie unter:

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

### Das Deutsche Kinderhilfswerk

Seit mehr als 50 Jahren setzt sich das Deutsche Kinderhilfswerk für Kinder in Deutschland und ihre Rechte ein. Unser Ziel ist ein kinderfreundliches Deutschland, in dem alle Kinder unabhängig von ihrer Herkunft gerechte Chancen haben. Mit Materialien, Veranstaltungen und Projekten informieren wir Kinder und Erwachsene über die Kinderrechte und qualifizieren Fachkräfte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

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

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Deutsches Kinderhilfswerk e.V.

**Redaktion:** Berit Schwetzke, Maike Simla, Julia Scholz

**Texte:** Anneke Noah, Maike Simla

**Layout:** Vivien Anders

**Lektorat:** Wirth Lasse GbR

**Illustrationen:** Tim Böhm

2023 © Deutsches Kinderhilfswerk e. V.



Deutsches Kinderhilfswerk e. V.

Leipziger Straße 116–118

10117 Berlin

Fon: +49 30 30 86 93-0

Fax: +49 30 30 86 93-93

E-Mail: [dkhw@dkhw.de](mailto:dkhw@dkhw.de)

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

Eine Homepage des  
Deutschen Kinderhilfswerkes:

**schulsache**  
Kinderrechte in Schule und Hort

Mit freundlicher Unterstützung  
der ALDI Nord Stiftungs GmbH:



Anlage 1 – Bildimpulskarten

## Gesundheit





Anlage 2 – Bildimpulskarten

# Bewegung





Anlage 2 – Bildimpulskarten

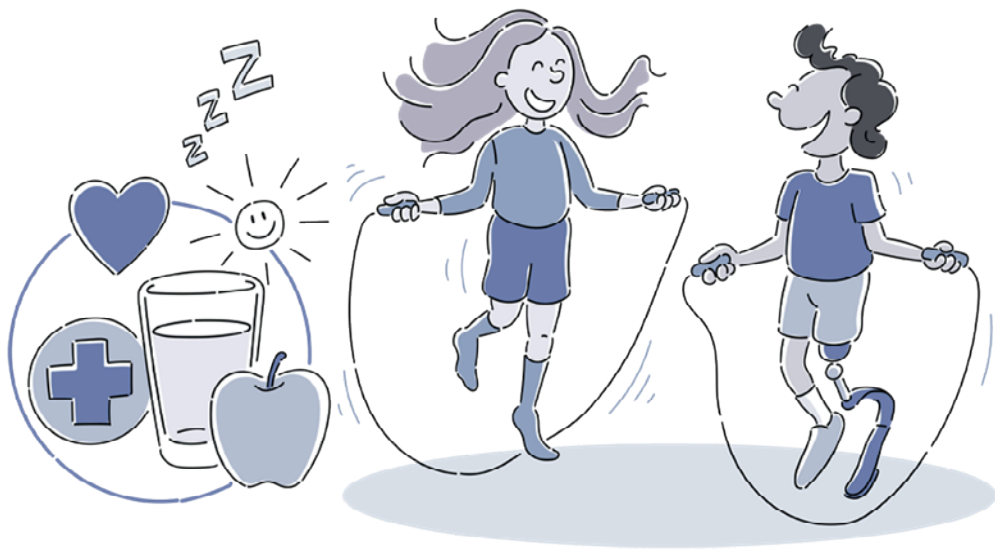
# Bewegung



Anlage 3

# Kinderrechte

Ich habe ein Recht auf Gesundheit



Ich habe ein Recht auf Spiel, Freizeit und Erholung



Anlage 4

**Smileys**





## Anlage 5 – Interview

# Oma, wie hast du früher gespielt?

**Heute verbringen Kinder ihre Freizeit oft mit Geocaching, Skateboardfahren oder Computerspielen. Aber hast du dich schon mal gefragt, wie das früher war? Was haben Kinder früher in ihrer Freizeit so unternommen? Wir haben Oma Maria interviewt.**

Oma, du bist jetzt 83 Jahre alt. Wie war es früher, Kind zu sein?

**Oma Maria:** Das war eine andere Zeit. Wir Kinder waren ja viel unter uns. Unsere Wohnung war in einem Haus, in dem viele Kinder jeden Alters wohnten. Wir haben uns auf der Straße getroffen und gespielt. Das war schön, und uns war nie langweilig.

Wie sah dein Tagesablauf aus?

**Oma Maria:** Ich musste um 6 Uhr aufstehen, denn meine Schule war weit weg. Um 13 Uhr war sie zu Ende, dann ging man nach Hause, um zu essen, und sofort nach draußen. Wir hatten viel Freizeit und haben lauter Dummheiten gemacht. Allerdings durften wir auch nicht so lange draußen bleiben. Um 18 Uhr gab es Abendbrot und danach ging's sofort ins Bett. Das war so, um Strom zu sparen.

Habt ihr immer draußen gespielt?

**Oma Maria:** Ja klar! Wir hatten zum Beispiel einen ganz großen Hinterhof. Da haben wir ein Seil aufgespannt und Ball gespielt. Oder wir haben mit den Jungs zusammen Fußball gespielt – bis wir ganz dreckig waren und der Ball in einer Fensterscheibe gelandet ist. Manchmal hatte einer einen Ball dabei, manchmal mussten wir den auch selber basteln. Da haben wir zum Beispiel einen alten Strumpf genommen und ihn mit Stroh gefüllt.

Ansonsten haben wir immer auf der Straße gespielt. Außer dem Milchmann mit seinem Pferdekarren kam da keiner vorbei. Wir haben zum Beispiel Verstecken gespielt oder Seilchenspringen gemacht. Wenn nicht genug dafür da waren, sind wir auch nur so auf dem Gehweg rumgesprungen, von einem Fuß auf den anderen (...).

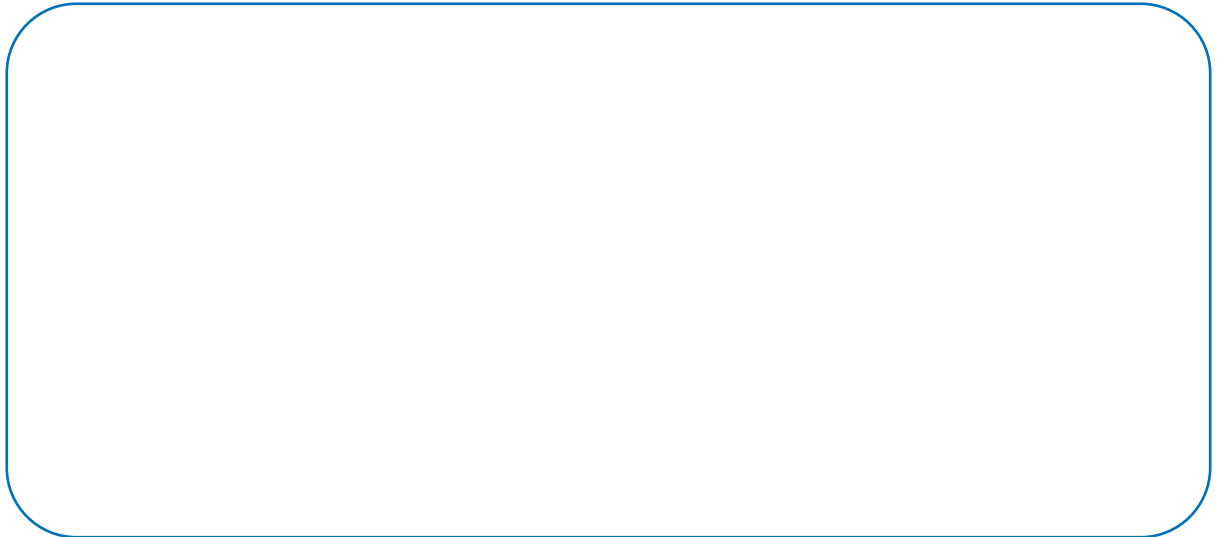
Quelle: [www.kindersache.de](http://www.kindersache.de)

Anlage 6

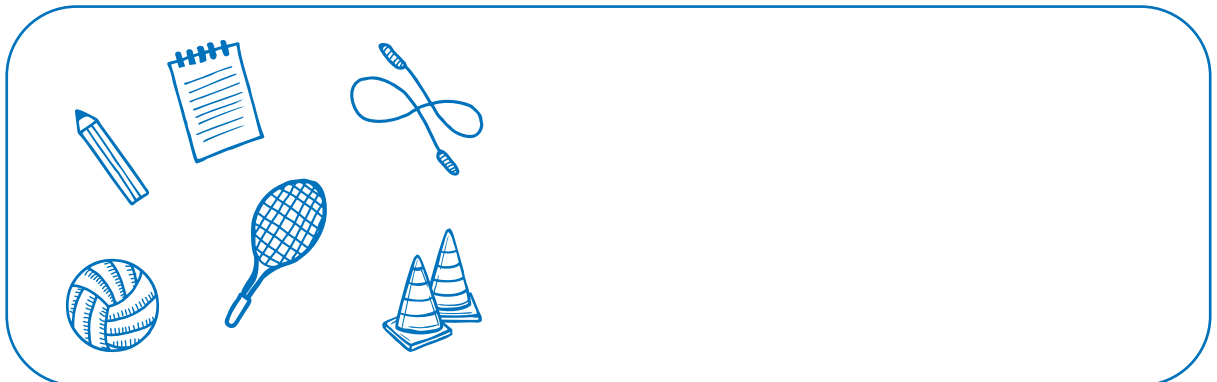
## Unsere Spielkartei

Name des Spiels: \_\_\_\_\_

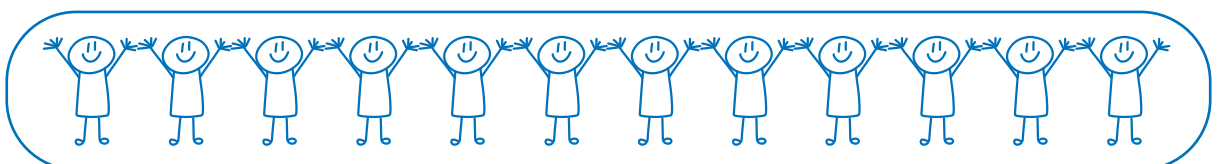
So sieht das Spiel aus. Male es auf oder klebe ein Bild auf.



Was brauche ich für das Spiel? Kreise ein oder male es dazu.



Wie viele Kinder braucht man für das Spiel? Male die Anzahl an Kindern an.



Wer kann das Spiel erklären?

---

Anlage 7 – Sprechgesang

## Bewegungs-Mut-mach-Sprechgesang

### Bewegungen angelehnt an die Deutsche Gebärdensprache

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Bewegung tut mir gut        | <a href="#"><u>Mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis bilden</u></a> |
| Bewegung bringt mir Mut     | <a href="#"><u>Mit der Faust auf die Brust drücken</u></a>           |
| Drum steh doch mit mir auf  | Vom Stuhl/Boden aufstehen  |
| Springe, tanze, lauf        | Auf der Stelle springen, tanzen, laufen                              |
| Bewegung tut mir gut        | <a href="#"><u>Mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis bilden</u></a> |
| Bewegung bringt mir Mut     | <a href="#"><u>Mit der Faust auf die Brust drücken</u></a>           |
| Es bringt mir so viel Kraft | Die Faust zweimal nach Vorn bewegen                                  |
| Damit ich alles schaff      | Mit dem ganzen Körper jubeln   |
| Bewegung tut mir gut        | <a href="#"><u>Mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis bilden</u></a> |
| Bewegung bringt mir Mut     | <a href="#"><u>Mit der Faust auf die Brust drücken</u></a>           |
| Lass uns nicht immer sitzen | <a href="#"><u>Mit zwei Fingern von oben nach unten ziehen</u></a>   |
| Sondern herumflitzen        | Schnell auf der Stelle laufen  |
| Bewegung tut mir gut        | <a href="#"><u>Mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis bilden</u></a> |
| Bewegung bringt mir Mut     | <a href="#"><u>Mit der Faust auf die Brust drücken</u></a>           |
| Bewegung ist nie schlecht   | Mit dem Finger vor sich her wedeln                                   |
| Gesundheit ist mein Recht!  | <a href="#"><u>Mit beiden Zeigefingern nach vorne zeigen</u></a>     |

**Anlage 8 – Bewegungsspiel**

# Der Vier-Ecken-Bewegungsscheck

**Vorbereitung:**

Räumen Sie den Klassenraum so um, dass es möglich ist, sich jeweils in die vier Ecken des Klassenzimmers zu bewegen.

**Anleitung:**

1. Alle Kinder stehen in der Mitte des Raumes.
2. Lesen Sie nacheinander die unten stehende Aussagen vor und zeigen Sie in die jeweilige Ecke, wenn Sie die Antworten sagen.
3. Die Kinder ordnen sich je nach ihrer eigenen Einschätzung einer Ecke zu.
4. Die Eckenangaben bei den Aussagen variieren, damit die Kinder sich auch während des Spiels bewegen.
5. Laden Sie die Kinder ein, sich auch Aussagen für den Bewegungsscheck auszudenken.
6. Schließen Sie mit den Einschätzungsfragen 9. und 10. ab.

**Aussagen:**

|  |   |
|--|---|
| 1.<br>Ich laufe zur Schule.  | Ecke 1: Jeden Tag.<br>Ecke 2: 1- bis 3-mal pro Woche.<br>Ecke 3: Selten.<br>Ecke 4: Nie.  |
| 2.<br>Ich fahre mit dem Fahrrad oder dem Roller zur Schule.                  | Ecke 1: Eher selten.<br>Ecke 2: Nie.<br>Ecke 3: Jeden Tag.<br>Ecke 4: 1- bis 3-mal pro Woche.   |
| 3.<br>Ich mache außerhalb der Schule Sport.                                  | Ecke 1: Nein, nur im Sportunterricht.<br>Ecke 2: Ja, 1- bis 2-mal in der Woche.<br>Ecke 3: Ja, 3- bis 4-mal in der Woche.<br>Ecke 4: Ich mache manchmal nach der Schule oder am Wochenende Sport. |
| 4.<br>In der großen Pause spiele ich Spiele, bei denen ich mich viel bewege. | Ecke 1: 1- bis 3-mal pro Woche.<br>Ecke 2: Eher selten.<br>Ecke 3: Nie.<br>Ecke 4: Klar, jeden Tag.   |
| 5.<br>Wenn ich zwischen Treppe und Aufzug wählen kann, nehme ich die Treppe. | Ecke 1: Immer.<br>Ecke 2: Meistens.<br>Ecke 3: Meistens nicht.<br>Ecke 4: Nie.  |

**Fortsetzung Anlage 8**

|   |  |
|---|--|
| <p>6.<br/>Wenn ich mich mit Freunden oder Freundinnen treffe, bewegen wir uns viel und spielen z.B. Fangen, gehen raus oder klettern.</p> | <p>Ecke 1: Nie.<br/>Ecke 2: Eigentlich eher nicht.<br/>Ecke 3: Ab und zu.<br/>Ecke 4: Jedes Mal.</p>   |
| <p>7.<br/>In meiner Freizeit fahre ich Fahrrad, Inliner oder Skateboard oder bewege mich draußen auf eine andere Art.</p>                 | <p>Ecke 1: Jeden Tag.<br/>Ecke 2: 1- bis 3-mal pro Woche.<br/>Ecke 3: Selten.<br/>Ecke 4: Nie.</p>   |
| <p>8.<br/>Eure Aussage zu Bewegung</p>  |  |
| <p>9.<br/>Ich kann mich hier in der Schule genug bewegen.</p>   | <p>Ecke 1: Eher nicht, oft fehlt mir Bewegung.<br/>Ecke 2: Nein, ich habe nicht das Gefühl, dass ich mich in der Schule genug bewegen kann.<br/>Ecke 3: Auf jeden Fall.<br/>Ecke 4: Ja, aber ein bisschen mehr wäre gut.</p>                 |
| <p>10.<br/>Ich kann mich in meiner Freizeit genug bewegen.</p>  | <p>Ecke 1: Nein, ich habe nicht das Gefühl, dass ich mich während meiner Freizeit genug bewegen kann.<br/>Ecke 2: Auf jeden Fall.<br/>Ecke 3: Ja schon, aber ein bisschen mehr wäre gut.<br/>Ecke 4: Eher nicht, oft fehlt mir Bewegung.</p> |

