

Fit im Homeschooling

Der KAS-Ratgeber für gesunden Distanzunterricht

Hilfen zur Selbsthilfe bei physischen und psychischen
Beeinträchtigungen durch erhöhte Mediennutzung

1. Für den Körper

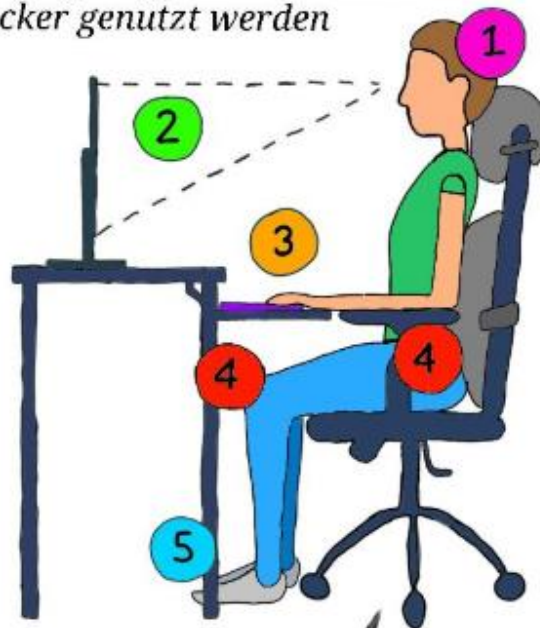
- **Kopf- und Nackenschmerzen**
 - ergonomische Arbeitsplatzgestaltung Seite 3
 - Bewegungsabfolge nach einer Videokonferenz Seite 4
 - Videokonferenzen im Stehen durchführen
- **Rückenschmerzen**
 - Workout Seite 5
 - gegenseitige Massagen
 - Entspannungsbad
 - Videokonferenzen im Stehen durchführen
- **Trockene Augen**
 - zwischen den Konferenzen immer wieder in die Ferne schauen
 - Konturen eines Gegenstandes mit den Augen nachfahren
 - Nachtmodus am Handy einstellen
 - Augentropfen (Tränenflüssigkeit)

2. Für die Seele

- **Schlafstörungen**
 - Tagesstruktur schaffen (Pausen einplanen) Seite 6
 - Einschlafrituale (Autogenes Training AT, Progressive Muskelentspannung PMR und/oder Traum-/Phantasiereisen) Seite 7/8/9
 - gemeinsamer Abendspaziergang
 - Vollbad mit Lavendelöl
 - bei langanhaltenden Schlafproblemen zum Arzt gehen
- **Niedergeschlagenheit / Antriebslosigkeit**
 - Außenkontakte pflegen (gezielt Verabredungen treffen)
 - schöne Aktivitäten planen
 - auftretendes Grübeln (Gedankenkarussell) unterbrechen durch aktive Ablenkung und positive Gedanken
 - tägliche Gespräche mit Freund*innen
 - nach vorne schauen (sich "erreichbare" Ziele stecken)
 - Bewegung jeglicher Art (gemeinsam macht es mehr Spaß)
- **Gereiztheit / Aggression**
 - Sport (z. B. Ausdauersport)
 - Yoga Seite 10/11
 - Entspannungsübungen (PMR & AT) & Traumreisen Seite 7/8/9
 - Meditation Seite 12
 - Ruhepausen "Auszeiten" einplanen (z. B. Handywecker stellen)
 - für ausreichenden und erholsamen Schlaf sorgen

Ergonomie am Arbeitsplatz

- **Bildschirmhöhe:** Die oberste Bildschirmzeile sollte leicht *unterhalb* der waagerechten *Sehachse* liegen
- **Sichtabstand zum Bildschirm:** Sichtabstand zum Monitor beträgt mindestens 50cm
- **Tastatur & Maus:** Die Ellenbogen & Handflächen befinden sich auf einer *Ebene* mit der Tastatur & Maus
- **Arme & Beine:** Der Ober- & Unterarm sowie Ober- & Unterschenkel sollten im *90°-Winkel* zueinander stehen
- **Füße:** Die Füße benötigen eine *feste Auflage*. Ggf. kann auch ein Fußhocker genutzt werden



Bewegung

-nach einer Videokonferenz

Füße



knicke deine
Fußspitzen
abwechselnd ab

Knie



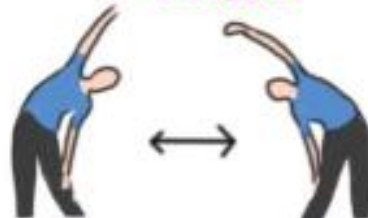
gehe einmal mit
"Schwung" in die
Hocke (siehe Bild)

Schultern & Hüfte



springe wie die beiden
Bilder es beschreiben
abwechselnd hin und her

Rücken & Hals



Lehne dich abwechselnd
von links nach rechts

Hände



schwinge deine Hände vom
Handgelenk aus hin und her

Dein tägliches Workout, um fit zu bleiben!

Turne 3X (d)einen Namen

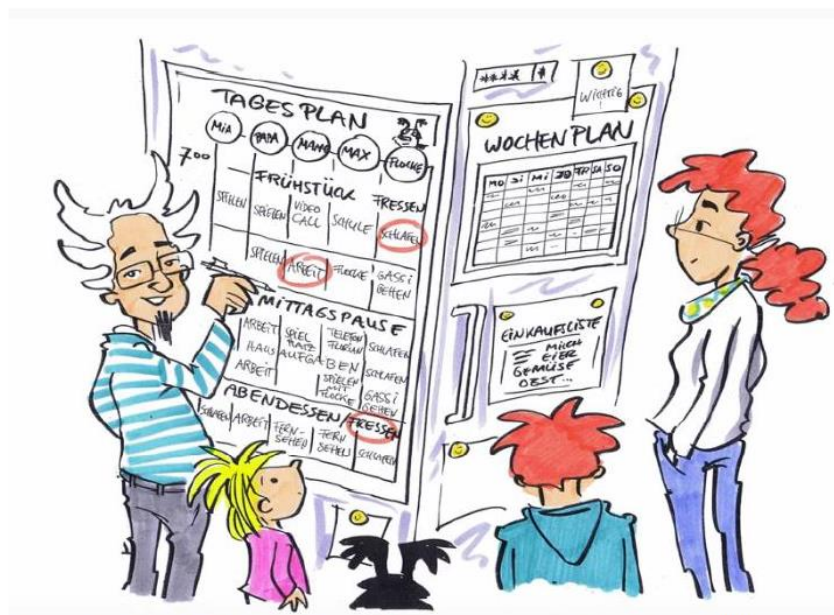


- | | |
|---|--|
| A 10 Hampelmänner | N 30 Sek Unterarmstütz |
| B 10 Kniebeugen | O 10 Kniebeugen |
| C 30 Sek Unterarmstütz | P 30 Sek Wandsitzen |
| D Balanciere ein Buch auf dem Kopf. Gehe 10 Schritte! | Q 10 Sit Ups |
| E 10 Sit Ups | R 10 Froschsprünge |
| F 10 Froschsprünge | S 10 Hampelmänner |
| G 10 Hampelmänner | T 30 Sek Hüpfen |
| H 30 Sek Hüpfen | U 10 Froschsprünge |
| I 30 Sek Wandsitzen | V Schüttel deinen Körper kräftig aus! |
| J Schüttel deinen Körper kräftig aus! | W Gehe 20 Schritte auf Zehenspitzen |
| K Gehe 20 Schritte auf Zehenspitzen | X 12 Ausfallschritte (6 mit jeder Seite) |
| L 12 Ausfallschritte (6 mit jeder Seite) | Y 10 Kniebeugen |
| M 10 Kniebeugen | Z 1 min Trinkpause |



Tagesstruktur

- * einen Stunden-/Tagesplan entwerfen
- * Pausen festlegen (z. B. Erinnerungswecker im Handy einstellen)
- * tägliche Bewegung einplanen
- * und ein Ende für Schulaufgaben und Homeoffice festlegen
 (z. B. um den Block gehen und die Schule beim Spazieren "hinter sich lassen")
- * für eine gesunde und regelmäßige Ernährung sorgen



Quelle: Youtube; Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

- * mind. eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen keine Mediennutzung mehr
 (Bildschirmzeiten und bildschirmfreie Zeiten festlegen)
- * keine Süßigkeiten vor dem Schlafengehen
- * Nachtmodus beim Handy einstellen (wegen Blaulicht)
- * "Gute Nacht"-Tee
- * bekanntes Hörspiel/Hörbuch zum Einschlafen
- * sich schöne Gedanken machen (z. B. Urlaub, Strand, Berge...)
- * Kuschneln

Autogenes Training

(mentaler Zugang zu einer ganzheitlichen Entspannung – Selbsthypnose)

AT dient der Stressreduzierung durch die Erlangung von mehr innerer Ruhe und führt damit zur Erhöhung deiner Lebensqualität. Durch die sich immer wiederholenden Formeln (wirken wie Ohrwürmer) gehen diese in „Fleisch und Blut“ über, wonach die Entspannungsreaktion quasi wie ein Reflex erfolgt. Regelmäßiges Üben ist hierbei Voraussetzung für das Gelingen. 1 bis 2 Mal die Woche wäre ratsam.

Ihr benötigt eine gemütliche Unterlage und ggf. auch eine Decke. Kann auch im Sitzen durchgeführt werden.

Kontraindikation:

- * Depression
- * Hypochondrie
- * Panikattacken
- * Zwangsstörungen

bitte nur nach vorheriger Rücksprache mit dem Arzt bei:

- * Herz-Kreislauf-Störungen
- * Migräne



KAS-Medienscouts - Autogenes Training

(Um diese Übung hören zu können, musst du dich mit deinem KAS-Account einwählen)

Progressive Muskelentspannung

(körperliche Aktivität als Zugang)

Bei der gezielten Anspannung verschiedener Muskelgruppen und dem anschließenden „Lösen“ der Anspannung, wird die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Unterschiedes zwischen Anspannung und Entspannung gelegt. Dem „Nachspüren“ kommt hierbei eine besondere Bedeutung zu. Wer gelernt hat, seinen Körper in einen Zustand der Entspannung zu bringen, findet Ruhe in seinem seelischen Erleben. Entspannt sich der Körper, so entspannt sich auch der Geist! Auch hier gilt regelmäßiges Üben führt zu schnell automatisierter Entspannung. 1 bis 2 Mal die Woche wäre ratsam.

Ihr benötigt eine gemütliche Unterlage und ggf. auch eine Decke.

Kontraindikation:

- * akuter Hexenschuss
- * akute Muskel- oder Gelenkentzündungen
- * Herzmuskelerkrankungen
- * Herzentzündungen
- * nicht eingestellter Blutdruck



KAS-Medienscouts - Progressive Muskelentspannung

(Um diese Übung hören zu können, musst du dich mit deinem KAS-Account einwählen)

Traum-/Phantasiereisen

Zauberwald (14 min. - 5./6. Klasse)

<https://www.youtube.com/watch?v=dsgOgpf5d3A>

Elli, die Meeresschildkröte (16 min. – 5./6. Klasse)

<https://www.youtube.com/watch?v=Eaf6JkshlL0>

Winterspaziergang (16 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=9QEA1OeZCdA>

Die Insel (27 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=OpM5Pgn8z0k>



KAS-Medienscouts - Traumreise

(Um diese Übung hören zu können, musst du dich mit deinem KAS-Account einwählen)

Yoga

Yoga wirkt sich wohltuend auf Leib und Seele aus. Es dient der Entspannung, Regeneration und Fokussierung, mit dem Ziel, den Körper, den Geist und die Seele in Einklang zu bringen. Verbindet die Übungen bitte nicht mit dem Leistungsanspruch, das Möglichste aus euch herauszuholen, sondern beachtet dabei eure persönlichen Grenzen, die euch euer Körper zeigt. Das ist kein Wettkampf! Eine gute Orientierung bietet hierbei euer Atem. Ein gleichmäßig fließender und tiefer Atem zeigt euch, dass ihr in eurem Rhythmus seid.

Wach und entspannt in den Tag (5 min. – Yoga im Bett)

www.youtube.com/watch?v=fWRa-6T0bv0&list=RDCMUCHJBoCDxaCTRrwCHXEBA-BA&index=8

Entspannung & Ruhe für die Nacht (16 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=AtQlr3QX4pY&list=RDCMUCHJBoCDxaCTRrwCHXEBA-BA&index=11>

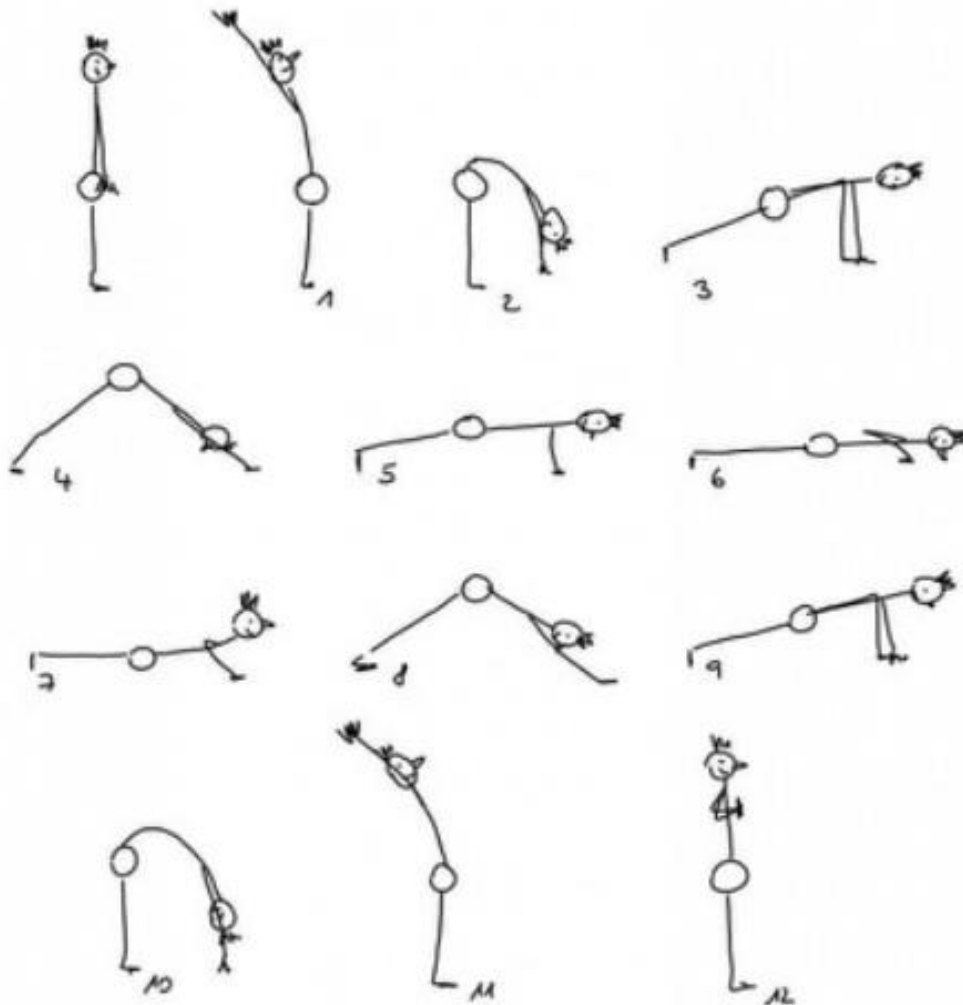
Sonnengruß (5 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=2SyGLbXtS68&list=RDCMUCHJBoCDxaCTRrwCHXEBA-BA&index=9>

Unter folgendem link findet ihr einen Übungsplan mit verschiedenen Yoga-Übungen zum Ausdrucken für Anfänger und Mittelstufe

https://www.yoga-vidya.de/fileadmin/download/pdf/Uebungsplan_Anfaenger-Mittelstufe_Download_2020.pdf

Der Sonnengruß



Meditation

Meditation hilft uns in unserer komplexen, sich ständig in Bewegung befindenden Welt inne zu halten. Stress abzubauen durch Fokussierung auf den Moment – ohne diesen zu bewerten!

Regelmäßige Meditation sorgt für innere Ruhe und Ausgeglichenheit und stärkt somit euer Immunsystem. Stresshormone werden abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet. Was will man mehr ;-). Am leichtesten gelingt das Meditieren in den Morgenstunden, da wir dann noch nicht so vielen Reizen ausgesetzt sind.

Achtsam und dankbar in den Tag (15 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=4Z1RPavOX3s>

Positive Affirmationen für den Morgen (10 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=H1AM0-9koVc&list=RDCMUChJBoCDxaCTRrwCHXEBA-BA&index=5>

Entspannungsmusik ohne geführte Meditation

<https://www.youtube.com/watch?v=1ZYbU82GVz4>

Geführte Meditation - Selbstliebe (1 Std.)

<https://www.youtube.com/watch?v=vatjAmmX3Gk>