

Gesundheitskonzept

Schuljahr 2024/2025



Staatliche Grundschule

„Am Königstuhl“ Artern

Heinrich- Hoffmann – von – Fallerslebenstr. 1

06556 Artern

Erarbeitet von:

Sarah Kulla (Gesundheitsbeauftragte)

1. Unser Leitbild

Alle

Miteinander

Kreativität

Öffentlichkeitsarbeit

Neuere Methoden

Integration

Gewaltfreie Gemeinschaft

Selbstständigkeit und Sicherheit

Teamfähigkeit und Toleranz

Umgangsformen

Hilfe geben und nehmen

Lernfreude und Lebensfreude

2. Unsere Ziele

Die Kinder erleben die Schule als Ort des Lernens und der Erziehung, an dem wir als Pädagogen die Verantwortung übernehmen. Einhergehend mit unserem oben erwähnten Leitbild ist es genauso unser Ziel, unseren Schülern während der Schulzeit einen Raum zu schaffen, in dem sie sich nach ihren individuellen Voraussetzungen entfalten können, in dem an ihren aktuellen Wissens- und Entwicklungsstand angeknüpft wird und in dem sie sich innerhalb unserer Gemeinschaft wohlfühlen sollen.

Als bewegungsfreundliche Schule legen wir viel Wert auf ein abwechslungsreiches Angebot an Sportaktivitäten, Bewegungsmöglichkeiten und Projekten zur bewussten Ernährung sowie zur sozialen Kompetenz, um die Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Dabei besteht eine enge Zusammenarbeit mit dem Hort und einer Vielzahl an Kooperationspartnern. Wir möchten durch die Gesundheitserziehung ein effektives Lernen fördern und somit den Lernerfolg steigern sowie das soziale Klima stärken.

Nicht weniger bedeutsam ist es, die Lehrergesundheit in den Blick zu nehmen. Bestehende gesundheitserhaltende Maßnahmen sollen im Schulbetrieb beibehalten und neue Möglichkeiten gefunden werden, um die Pädagogen auf gesundheitsfördernde Weise im Schulalltag zu unterstützen. Denn nur gesunde Lehrer und Erzieher können einen qualitativ guten Unterricht leisten sowie ihrem Bildungs- und Erziehungsauftrag gerecht werden.

3. Bewegung (entsprechend Konzept „Bewegungsfreundliche Schule“)

Unsere Schule trägt seit 2017 den Titel „Bewegungsfreundliche Schule“. Um diesem weiterhin gerecht zu werden, erleben die Kinder ihren Schulalltag in einem engen Zusammenspiel aus Gesundheit, Lernen, Entspannung und dem zentralen Element der Bewegung. Auch der Thüringer Lehrplan für Sport (2010, S. 5) schreibt der körperlichen Ertüchtigung viel Bedeutung zu und sieht so „... die motorisch-sportliche Leistungsfähigkeit als Beitrag zur eigenen Gesundheitsvorsorge ...“.

Unser Konzept der „Bewegungsfreundlichen Schule“ beinhaltet folgende Bereiche:

- Sportunterricht und Sportförderunterricht
- bewegter und gesundheitsfördernder Unterricht
- Bewegte und gesunde Pause
- Außerunterrichtlicher und außerschulischer Sport
- Projekte
- Kooperation

So gibt es eine Vielzahl an Bewegungsangeboten im Schulalltag unserer Kinder, die im Folgenden vorgestellt werden.

3.1 Umsetzung am Schulvormittag

- **Teilnahme am Projekt „fit-4-future“**

Unsere Schule nimmt seit vielen Jahren am Projekt „fit-4-future“ teil, welches durch die „DAK-Gesundheit“ ins Leben gerufen wurde. Mehr Bewegung, ausgewogene Ernährung, eine stressfreie, positive Lernatmosphäre und ein gesundes Schulumfeld sind die vier großen Ziele des Programms. Die Pädagogen und Schüler lernen, ihr Gesundheitsverhalten zu reflektieren und bei Bedarf nachhaltig zu verbessern. Dieses Projekt stellt einen weiteren Baustein in unserer Arbeit dar, um das Thema Gesundheit in die täglichen Routinen einfließen zu lassen.

- **Sportunterricht**

Der Sportunterricht findet für unsere Schüler in der neuen Dreifelder-Turnhalle oder auf dem Freigelände der nahegelegenen TGS statt. Dieser wird von den Fachlehrern motivierend, spielerisch und abwechslungsreich gestaltet, um bei den Kindern Freude und Lust auf sportliche Betätigung auch über den Unterricht hinaus zu wecken. Mit der Fertigstellung der neuen Turnhalle werden sich die Bedingungen für einen umfänglichen und vielseitigen Sportunterricht stark verbessern.

- **Schulschwimmen**

Im Rahmen des Sportunterrichts nehmen die Schüler der 3. Klassen am Schwimmunterricht teil, um ihre Schwimffähigkeit je nach individueller Voraussetzung zu erlangen, zu festigen oder zu verbessern. Dies dient natürlich vordergründig der Fähigkeit an sich sowie der Sicherheit, doch bietet das Schwimmen als Sport auch eine weitere Möglichkeit der Gesunderhaltung des eigenen Körpers.

- **Teilnahme an Wettkämpfen**

Um Erfolgserlebnisse zu schaffen und um ehrgeizigen Schülern eine Möglichkeit zu bieten, ihr Können zu zeigen, nimmt unsere Schule regelmäßig an folgenden regionalen und landesweiten Sportwettbewerben teil:

- Kreiscrosslauf
- Fußballturnier
- Bundesjugendspiele
- Jugend trainiert für Olympia

• **Schulinterne Wettkämpfe**

Zwei weitere sportliche Highlights werden schulintern organisiert und ausgetragen:

- Herbst- und Frühjahrs-crosslauf
- Sportfest

Der Crosslauf, an dem alle Kinder von Klasse 1 bis 4 teilnehmen, findet jährlich in der Herbstprojektwoche und im Frühjahr in der Saline statt.

Das jährlich im Juni stattfindende Sportfest wird ebenfalls für alle Schüler von Klasse 1 bis 4 organisiert und im Sportstadion Artern ausgetragen. Neben den Wettkämpfen haben die Kinder weitere Sport- und Spielmöglichkeiten (Hüpfburg, Parcours, ...).

• **Bewegungsfreundlicher Unterricht**

Im Rahmen des Möglichen sind die Klassenräume so gestaltet, dass sie Orte zum Zurückziehen (Lesen, Spielen,...), Platz für Bewegungen innerhalb der Unterrichtszeit und verschiedene Sitzvarianten bieten. Zudem werden auch durch die angebotenen Unterrichtsformen (Tages- und Wochenplanarbeit, Freiarbeitsangebote, Stationsbetrieb, Partner- und Gruppenarbeiten,...) sowie durch eine Bewegungskartei und einen klasseninternen Bewegungskiste immer wieder Bewegung angeregt und ermöglicht.

• **Lernen am anderen Ort**

Um Unterrichtsinhalte anschaulicher zu gestalten oder um Gelerntes praktisch zu erleben oder zu entdecken, bieten wir unseren Schülern innerhalb des Schuljahres regelmäßig die Möglichkeit zum „Lernen am anderen Ort“. Diese Wandertage bieten den Kindern zum einen Bewegung, zum anderen erleben die Kinder etwas gemeinsam und die Klassengemeinschaft wächst zusammen. So können sie dann auch im Unterricht in einer Wohlfühl-Atmosphäre zusammen zu lernen. Die 4. Klassen führen in der Regel eine dreitägige Klassenfahrt mit gleichem Ziel durch.

• **Ergänzungsstunden**

Unsere Stundentafel enthält neben den normalen Unterrichtsstunden auch Ergänzungsstunden. Um auch hier unserem Leitbild und Gesundheitskonzept nachzukommen, bieten wir den Kindern unter anderem folgende Kurse an:

- Tanzen
- Sport
- Fußball
- Fit4Future

- **Bewegungsfreundliche Pausen**

- In jeder unserer 12 Klassen gibt es eine **Bewegungskartei**, auf die während bestimmter Phasen innerhalb des Unterrichts oder in den kleinen Pausen zurückgegriffen werden kann. Die Kartei zeigt Möglichkeiten für gemeinsame Übungen aus verschiedenen Bereichen – wie Bewegung, Konzentration, Entspannung, Motorik, Wutabbau – auf.
- Außerdem ist in jedem Klassenraum eine **Bewegungskiste** zu finden, die mit verschiedenen Spielzeugen und Utensilien (Ball, Springseil, Federballsets, Tischtennis ...) ausgestattet ist. Diese kann mit zur Hofpause genommen und individuell genutzt werden.
- In den **großen Pausen** halten sich die Kinder an der frischen Luft auf dem Schulhof auf. Dieser bietet und der neu gestaltete Spielplatz bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten zur Erholung und Bewegung wie bspw.:
 - Tischtennisplatten
 - Bänke und Sitzmöglichkeiten zum Verweilen
 - Fußballfeld
 - Großes Spielgerät zum Hangeln, Balancieren, Rutschen, Schaukeln, ...
 - Kletterwand

3.2 Umsetzung im Hort

Die Schulnachmittage sowie die Ferienbetreuung sind durch die Arbeit des der Schule angeschlossenen Hortes geprägt. Die Erzieher gestalten den Hortalltag mit vielfältigen und abwechslungsreichen Angeboten, die ebenfalls die bewegungs- und gesundheitsfördernden Aspekte berücksichtigen:

- Aufenthalte im Freien
- Spiele auf dem Schulhof
- bewegungsfreundliche Clubangebote
- Wanderungen
- Fahrradtouren
- Ausflüge ins Schwimmbad
- gemeinsame Planung und Umsetzung von Festen
- Zubereitung von Speisen (Umgang mit Lebensmitteln)
- uvm.

3.3 Außerschulische Bewegungsangebote – Kooperationen

Unsere Schule ist mit einer Vielzahl an Sportvereinen vernetzt, um so den Kindern auch außerhalb des Unterrichts Möglichkeiten für verschiedene Sportarten zu bieten. Dieses Angebot wird von vielen Schülern angenommen und wird von folgenden Kooperationspartnern unterstützt:

- Athletenclub Germania Artern e.V. (Ringern)
- BSV 94 Artern (Hortsport, Basketball)
- VFB Artern 1919 e.V. (Fußball)
- VFB Blau Weiß Voigtstedt e.V. (Fußball)
- HV90 Artern (Handball)

4. Gesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährung spielt eine bedeutende Rolle zur Gesunderhaltung unserer Körper. Auch für die Aufnahme von Lernstoff sowie für das aufmerksame und konzentrierte Arbeiten ist eine abwechslungsreiche Ernährung essentiell. Deshalb ist es uns ein großes Anliegen, bei den Kindern ein Bewusstsein für den eigenen Körper, seine Bedürfnisse und die damit verbundene gesunde Ernährung zu schaffen.

• Thüringer Lehrplan Heimat- und Sachkunde

Der Thüringer Lehrplan für Heimat- und Sachkunde aus dem Jahr 2015 verweist auch auf die zu erreichende Selbst- und Sozialkompetenz für sich selbst und andere einen verantwortungsbewussten Umgang zu finden, auch in Bezug auf eine gesundheitsfördernde Ernährung (vgl. S. 10). So wird in verschiedenen Unterrichtseinheiten wiederkehrend auf verschiedene Punkte eingegangen:

- regelmäßiger und geordneter Tagesablauf
- vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung
- Zubereitung von frischen Speisen
- Essgewohnheiten reflektieren

Zur Veranschaulichung und Erarbeitung von guten und eher schädlichen Lebensmitteln kommt die in der Schule vorhandene Ernährungspyramide gern zum Einsatz.

• Thüringer Lehrplan Schulgarten

In Anlehnung an den Thüringer Lehrplan für Schulgarten aus dem Jahr 2010 (vgl. S. 7-8) wird auch im Schulgartenunterricht das Thema „Gesundheit und Ernährung“ in den Blick genommen. So erlangen die Kinder ein Bewusstsein dafür, dass eigens angebaute Pflanzen sehr bedeutsam für eine gesunde Ernährung sein können. Gleichzeitig lernen sie entsprechende einheimische Kulturpflanzen auszuwählen. Aufgrund der Umgestaltung des Schulgeländes und des fehlenden Schulgartens, kann der Schulgartenunterricht nur eingeschränkt stattfinden.

• Frühstück

Um fit in den Schultag zu starten und um konzentriert am Unterricht teilnehmen zu können, sind eine gesund gefüllte Brotbüchse und ausreichend Getränke unabdingbar. Die Pädagogen achten in ihren Klassen täglich während der Frühstückspause darauf, dass die Kinder ein Frühstück zu sich nehmen und dass dieses gesund ist. Bei Bedarf wird auch das Gespräch mit den Eltern gesucht, um auf die Wichtigkeit von abwechslungsreichen Speisen hinzuweisen. Dies geschieht auch bereits bei der 1. Elternversammlung.

- **Gesundes Frühstück – Trampelpfad**

Jeden Donnerstag organisiert das Netzwerk „Trampelpfad“ für unsere Schüler ein gesundes Frühstück. Für die Kinder werden Obst und Gemüse sowie verschieden belegte gesunde Pausenbrote zubereitet, die dann in der 1. Hofpause an der frischen Luft gegessen werden können.

- **Wasserspender**

Seit dem Schuljahr 2021/2022 sind im Foyer unserer Schule für alle zugänglich ein Wasserspender installiert, an dem sich die Kinder bei Bedarf in den Pausen selbst bedienen können. In Bechern oder in Flaschen abgefüllt, ist somit eine ausreichende Wasserversorgung für den gesamten Schultag gewährleistet.

- **Warmes Mittagessen**

Jedes Kind hat die Möglichkeit während des Schulvormittags (zwischen den Unterrichtsstunden oder während der Hortzeit) im Speiseraum der Schule ein warmes Mittagessen vom örtlichen Essensanbieter einzunehmen. Auch sozial schwächer gestellte Kinder können durch das Teilhabepaket dieses Angebot annehmen.

5. Weitere gesundheitsfördernde Projekte und Maßnahmen

Neben dem großen und vielfältig gestalteten schulischen und außerschulischen Sport-, Bewegungs- und Ernährungsangebot gibt es noch weitere Projekte und Maßnahmen, die unser Gesundheitskonzept ausmachen und für ein gutes Schulklima sorgen:

- **Projekt: Tage der Gesundheit**

Während dieser Projektstage wird der Fokus nochmals besonders auf das Thema Gesundheit, Sport und Ernährung gelegt. Die Kinder erfahren durch verschiedene handlungsorientierte Angebote, jeweils auf Jahrgangsebene, wichtige Erkenntnisse in Bezug auf den nachhaltigen Umgang mit dem eigenen Körper und dessen Gesunderhaltung. Teil dieses Projektes ist auch die Teilnahme aller Schüler am jährlich stattfindenden Schwimmbadfest im Arterner Soleschwimmbad. In diesem Jahr wird stattdessen ein großes Tanzprojekt mit Miles Shane durchgeführt.

- **Schulsozialarbeit**

Unsere Schulsozialarbeiterin Elisabeth Otto bietet Schülern, Lehrern sowie Eltern bei Problemen stets wertvolle Unterstützung. Bei folgenden Punkten bietet sie ihre Hilfe an:

- Unterstützung bei Problemen im schulischen Kontext
- Begleitung zu Lehrergesprächen
- Hilfe bei Anträgen und Vermittlung weitergehender Hilfen
- Streitigkeiten und Gewalt
- Alleinsein und Mobbing
- Streit zu Hause

Durch die Unterstützung von Frau Otto können Probleme gelöst, Ängste abgebaut und Hilfen gegeben werden, wodurch für alle Beteiligten ein Schulklima zum Wohlfühlen geschaffen wird. Das Projekt „Schulhund“ unterstützt dieses, ebenso die Verhaltenstherapie im Rahmen einer Ergänzungsstunde.

- **SIS – Senioren an Schule**

Immer am Mittwoch bieten die als Mediatoren ausgebildeten SIS- Omas Gespräche und Streitschlichtung für die Schüler an. Ein friedliches Miteinander, Gewaltprävention und die Lösung von Konflikten ist das Ziel.

- **Gewaltprävention und Miteinander – Projekt: Soziales Lernen**

Geleitet durch unsere Schulsozialarbeiterin Frau Otto findet jeweils in den 3. Klassen innerhalb des Ethikunterrichtes das Projekt „Soziales Lernen“ statt. Die Klassen lernen Konflikte zu benennen und Strategien zur Lösung dieser zu entwickeln. Sie lernen, mit Wut umzugehen und Gewalt zu vermeiden. Die Kinder der Klassen sprechen über Probleme und es wird ihnen Raum gegeben, diese mit Unterstützung von Frau Otto zu lösen. Die Klassengemeinschaft wächst dadurch noch einmal mehr zusammen und gibt jedem das Gefühl Teil dieser Gemeinschaft zu sein.

- **Gestaltung Klassenzimmer**

Dass die Klassenzimmer möglichst so eingerichtet sind, dass sie noch Platz für Bewegung während des Unterrichts bieten, wurde bereits unter Punkt „3.1 Umsetzung in der Schule“ beschrieben. Jedoch bieten die Räume noch mehr, um sich wohlfühlen und um in einer freundlichen sowie entspannten Umgebung lernen zu können:

- helle, freundliche Räume durch große Fensterfronten
- jahreszeitliche und kindgerechte Gestaltung des Raumes und der Fenster
- grüne Pflanzen für eine gemütliche Atmosphäre
- regelmäßiges Lüften für ein gesundes Raumklima
- teilweise Ausstattung mit Außenrollos (Sonnen- und Wärmeschutz)

- **Fahrradausbildung**

Jeweils in den 4. Klassen findet im zweiten Schulhalbjahr die Fahrradausbildung statt. Während dieser nehmen die Kinder im Rahmen des Heimat- und Sachkundeunterrichts an einer theoretischen Ausbildung teil, die sie mit einer Prüfung abschließen. Anschließend findet die praktische Ausbildung auf dem Verkehrsübungsplatz Bad Frankenhausen durch Anleitung eines Polizisten statt, welche auch mit einer Prüfung abschlossen wird. Die Fahrradausbildung ist sehr praxisbezogen und bereitet den Kindern Freude. Praxis und Theorie führen zu mehr Sicherheit im Straßenverkehr und animieren zum Fahrradfahren in der Freizeit, wodurch sich die Bewegung der Kinder am Nachmittag erhöht.

- **Belehrungen**

In den Klassen finden regelmäßig über das Schuljahr verteilt u.a. folgende Belehrungen statt, die ebenfalls zur Gesunderhaltung beitragen:

- wettergerechte Kleidung
- Verhalten im Winter (Eis, Glätte,...)
- Gefahren (Silvester, Munition,...)
- Unfallvermeidung
- Verhalten im Straßenverkehr

6. Schaffung von Vertrauen - Übertritt

Unsere Schule hat Kooperationsvereinbarungen mit den Kindertageseinrichtungen und den weiterführenden Schulen des Einzugsgebietes, um den Kindern jeweils einen sanften und vertrauensvollen Übertritt in die Grundschule bzw. in die weiterführende Schule zu ermöglichen.

6.1 Übertritt von der Kita in die Grundschule

Um einen gelingenden Übergang von der Kindertageseinrichtung zur Grundschule zu gestalten, sind die folgenden Kitas Kooperationspartner unserer Schule:

- Kita „Bummi“, Artern
- Kita „Regenbogen“, Artern
- Kita „Magdalenenstraße“, Artern
- Kita „Sonnenblume“, Gehofen
- Kita „Kinderbest“, Reinsdorf
- Kita Kalbsrieth

Die Kinder, Eltern und Kita-Erzieher sind in den Prozess des Übertritts involviert.

Damit dieser wie gewünscht gut gelingt, werden verschiedene Maßnahmen ergriffen:

- Besuch der Kinder in der Kindertagesstätte (Kennenlernen, Beobachtung)
- Gespräche zwischen Schule und der Kita zur Einschätzung der Kinder
- Zwei Lern- und Spielangebote (mathematischer und sprachlicher Bereich) mit dem Ziel, dass vor Schuleintritt die Kita-Kinder Schule erleben, das Gebäude und die Lehrer kennenlernen und für die Pädagogen erste Einschätzungen zu Schwächen und Stärken der Schüler möglich sind
- Informationsveranstaltung für die Eltern und Elternversammlungen
- Schnupperunterricht (Juni/ Juli) und Aufbau von Patenschaften
- Tag der offenen Tür an unserer Grundschule

6.2 Übertritt Grundschule – weiterführende Schule

Auch für die Schüler der 4. Klassen soll der Übergang zur weiterführenden Schule (TGS oder Gymnasium) sanft und gelingend gestaltet werden. Um dies zu gewährleisten sind die folgenden Schulen unsere Kooperationspartner:

- TGS Artern (Regelschule)
- Gymnasium Bad Frankenhausen

- Gymnasium Roßleben

Auch hierbei sind sowohl die Kinder und Lehrer als auch die Eltern beteiligt.

Maßnahmen, die für einen gelingenden Übergang getroffen werden, sind folgende:

- Gespräche zur Lernentwicklung und Beratung zum Übertritt (Klassenlehrer, Schüler, Eltern)
- Fachlehreraustausch zum Übertritt am Schuljahresende der 4. Klasse zwischen den Pädagogen der Grundschule und der weiterführender Schule
- „Schnuppertage“ an den weiterführenden Schulen und Tage der offenen Tür (Kinder lernen Gebäude und Lehrer kennen)
- Fachlehreraustausch zu Beginn des neuen Schuljahres zwischen weiterführender Schule und Grundschule (Wie sind die Kinder in der 5. Klasse angekommen?)

7. Lehrgesundheit

Die Gesundheit der Pädagogen ist von zentraler Bedeutung für einen guten Unterricht. Nur eine gesunde Lehrperson kann mit Freude den Unterricht gestalten und halten, den Kindern mit voller Aufmerksamkeit zur Verfügung stehen und die Verantwortung den Schülern gegenüber gerecht werden.

Deshalb ist es wichtig der Lehrgesundheit zukünftig noch mehr Beachtung zu schenken, um diese zu stärken und aufrecht zu erhalten.

Folgende Maßnahmen sind bereits in unseren Schulalltag integriert:

- 1x monatlich gemeinsame Dienstbesprechungen
 - Transparenz
 - Austausch
 - Problemlösungen
- Doppelbesetzung im Unterricht (v.a. Schuleingangsphase) durch Einsatz von Horterziehern
- Einsatz von Praktikanten als Unterstützung des Pädagogen im Unterricht
- wöchentliche Absprachen der Kollegen auf Jahrgangsebene
 - Arbeitsteilung
 - Ideensammlung
- Absprachen mit den Horterziehern - Hausaufgabenerledigung
- Austausch erstellter Materialien unter den Kollegen (Arbeitsteilung und Entlastung)
- Einsatz unserer zwei Förderlehrerinnen Vanessa Stöhr und Ute Petermann
 - Unterstützung im gemeinsamen Unterricht
 - Bereitstellen von angepasstem Material für die Förderkinder
 - Förderangebote parallel zum Unterricht (Entlastung in der Klasse)
 - Gemeinsame Erarbeitung von Förderplänen und Methoden
- Gemeinsame Unternehmungen (Teambuilding, angenehme Atmosphäre im Kollegium)

- Weihnachtsfeier
- Wandertage
- Gemeinsames Grillen zum Schuljahresabschluss
- Bildung von Steuer- oder Arbeitsgruppen zum Erstellen von Konzepten und Projekten (Startchancen, Projekte, Übergänge, Sport und Gesundheit)
 - Arbeitsteilung
 - Ideenaustausch
- Schulinterne Fortbildungen zur Steigerung der Gesundheit und Work-Life-Balance
 - z.B. Entspannung und Rückenschule

8. Zukunftsperspektiven, Weiterentwicklung

Unser Ziel ist es, unser Gesundheitskonzept mit allen bereits ergriffenen Maßnahmen weiter zu verfolgen, aber auch stetig an einer Weiterentwicklung unseres Konzeptes zu arbeiten.

An folgenden Punkten sehen wir noch Potenzial zur Weiterentwicklung:

- Einbindung von Fortbildungssequenzen in die DB aus dem „fit-4-future“-Programm, Vorstellung und Nutzung der Bewegungsboxen
- Förderung der Pädagogengesundheit
 - Umsetzung der Ergebnisse im Rahmen des schulischen Gesundheitsmanagements „Gut geht´s“, Gefährdungsbeurteilung zu psychischen Belastungen, Ableitung weiterer Maßnahmen und Unterstützungsangebote
 - SchiLF -feste Termine im Schuljahresarbeitsplan (Zeitmanagement, Entspannung,...)
- Aktivierung der Bewegungskartei (Einsatz in den Pausen, im Unterricht, im Hort)