

# Fit mit Felix & Finja

Es ist kalt draußen und Felix & Finja mögen die innere Wärme. Körper und Geist brauchen jedoch Bewegung und Sauerstoff. Begleitet Felix & Finja auf dem Weg und entdeckt, was The Daily Mile mit unserem Körper tut.  
**GEMEINSAM STARK!**

## ANLEITUNG:

### KARTE:

Hängt diese Karte im Unterricht auf und macht Euch mit Felix & Finja auf den Weg.

### ROBOTER:

Hängt diesen Roboter auch so auf, dass ihr visuell erklären könnt, was mit unserem Körper passiert, wenn ihr The Daily Mile laufen.

### FELIX & FINJA AUS DEM SCHABLONENBLATT AUSSCHNEIDEN.

Jedes Mal, wenn ihr The Daily Mile lauft; Felix & Finja bewegen sich einen Schritt weiter auf der Karte. (Tipp: Ihr könnt sie mit einem Miniaturbild befestigen)

### WIE?

Mit jeder gelaufenen Daily Mile rückt ihr einen Schritt auf der Karte vor. Sobald ihr in einem Kästchen mit einem Körperteil landet: Schneidet Euch das entsprechende „gesunde“ Körperteil aus Eurem Schablonenblatt aus und bedeckt damit das „ungesunde“ Körperteil des Roboters.

### EXTRA:

Erklärt Euren Schülern anhand der bereitgestellten Informationen, was genau mit diesen Körperteilen passiert.

## Extra: Erklärung der Körperteile



**KNOCHEN:**  
Wenn Knochen wie beim Laufen kleinen Stößen ausgesetzt sind, bilden sich neue und starke Knochenzellen. Deine Knochen werden nicht größer, aber sie werden stärker .



**MUSKELN**  
Erklärt es mit einer Metapher: Ein Auto braucht Kraftstoff, um zu fahren, und der Motor ist notwendig, um das Auto am Laufen zu halten. Genauso verhält es sich mit unseren Muskeln. Muskeln brauchen Kraftstoff, um in Bewegung zu bleiben. Tankt hier Zucker und Fette durch unsere Ernährung. Und die Fabriken (Zahnräder auf der Zeichnung) sind der Motor der Muskeln. Wenn ihr lauft, bekommen Eure Muskeln mehr und größere Motoren. (Bei den älteren Kindern merkt man, dass die Motoren Sauerstoff brauchen, um weiterzulaufen.)



**HERZ (UND BLUTGEFÄSSE):**  
Wenn ihr anfangt zu laufen, muss die Pumpe unseres Körpers (das Herz) stärker pumpen, um den Kraftstoff zu den Muskeln zu befördern. (Den älteren Kindern kann man sagen, dass Sauerstoff aus der Luft über die Lunge auch zu den Muskeln transportiert werden muss.)



**GEHIRN:**  
Wenn wir zu lange sitzen, schläft der vordere Teil unseres Gehirns ein. Durch das Laufen wird mehr Blut zum Gehirn geschickt, das alle Gehirnzellen aufweckt. Und wache Zellen erinnern sich an mehr!



**LÄCHELNDEN GESICHT:**  
Während des Unterrichts ist unser Kopf oft mit Zahlen und Buchstaben gefüllt. Es kann gut sein, dass die frische Außenluft den Kopf frei macht. Wenn unsere Knochen, Muskeln, Herz und Gehirn nach einem Lauf glücklich sind, sind wir es auch?



Lauft mindestens dreimal pro Woche, um das beste Ergebnis von The Daily Mile zu erzielen.

