



Bewegungs-Quiz Nr. 8

der
Schule an der Sieg

Teil 1 (täglich)



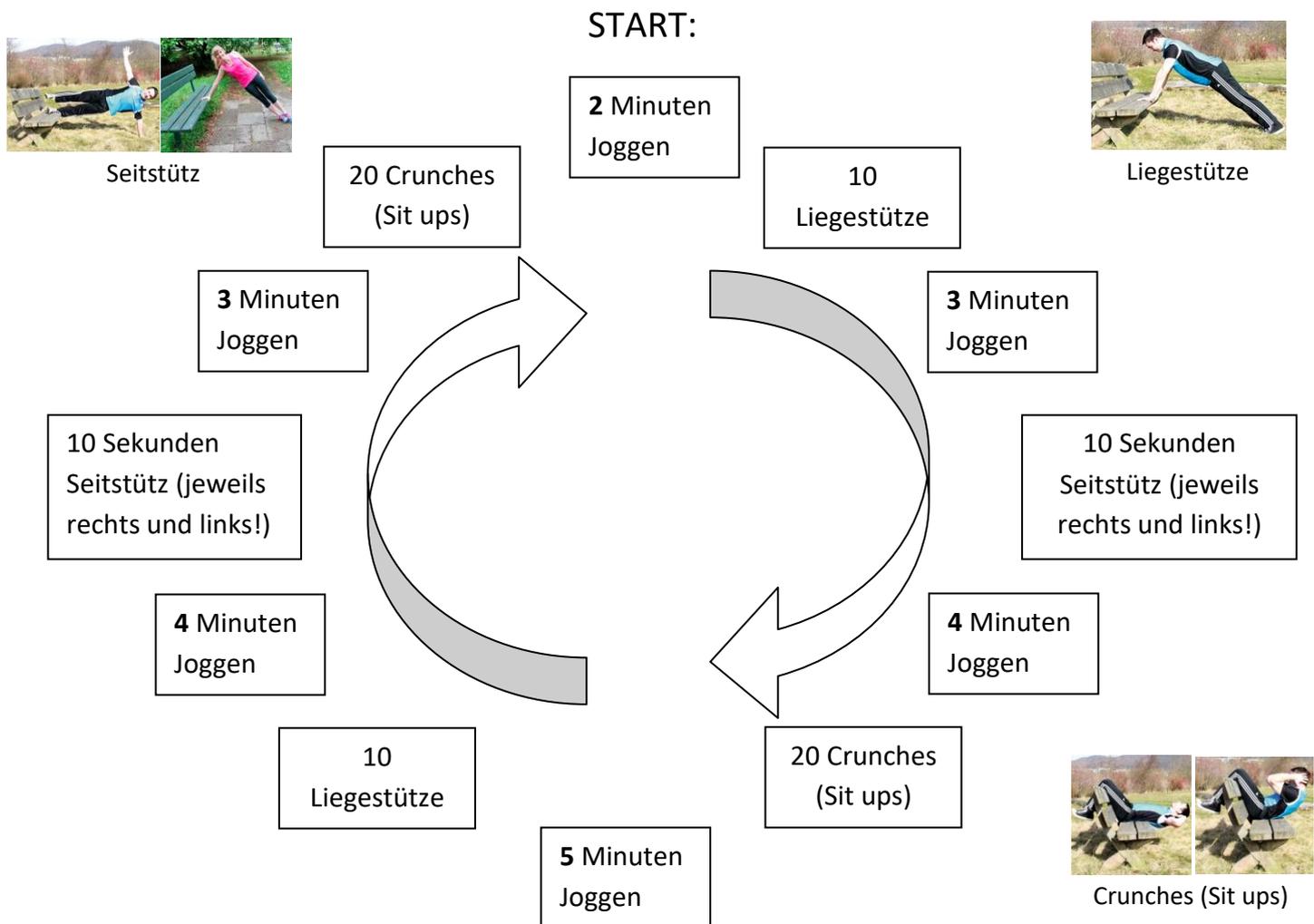
Und so geht's:

Diese Woche gibt es **eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining**, die du **insgesamt drei Mal pro Woche draußen** durchführen solltest. Die Übungen kennst du bereits aus den alten Quizen. Aufgebaut ist das Training in Form eines **Invervalltrainings** (siehe Quiz 7).

Wenn du eine Strecke mit einer Bank kennst, kannst du diese gerne für die Kraftübungen mitbenutzen. Ansonsten mache die Übungen am Boden. Du kannst dir natürlich in den Laufpausen auch andere Übungen überlegen (Kniebeugen, Planking, ...). Halte aber die Laufzeiten ein!

Du hast keine **Stoppuhr**? Nimm dir eine bestimmte Runde oder Strecke vor, die du verlängerst und wieder verkürzt (1 Mal - 2 Mal - 3 Mal - 4 Mal - 3 Mal - 2 Mal - 1 Mal).

Schau dir das nachfolgende Zirkeltraining an - und los geht's.



Du hast noch nicht genug? Dann erhöhte die Minutenanzahl oder die Rundenanzahl.

Name, Klasse: _____

Das habe ich in der Woche vom 1. bis 7. März geschafft:

Tag/Datum:	Zeiten/Anzahl der Übungen: (z.B. 2-6 Min. Intervalltraining, dazwischen 10 Liegestütze, 20 Crunches, ...):

Hier ist Platz für einen Beweis deiner weiteren Sportlichkeit (Foto, Unterschrift der Erziehungsberechtigten, Zeit der Siegufer-Joggingrunde, Spaziergänge, ...):



Wenn du alle Aufgaben erledigt hast, kannst du den ausgefüllten Zettel entweder an der Schule abgeben oder Frau Max per Mail schicken (S.Max@sekundarschule-eitorf.de). Wir sind gespannt, wer die besten Ergebnisse abliefern! Und sei ehrlich zu dir selbst - nur so kannst du wirklich stolz auf deine Leistung sein!

WWW: Wichtiges Wissen der Woche:

Auch du kannst ganz **leicht Leben retten - mit der stabilen Seitenlage**

Stell dir vor, du betrittst eine Klasse und dein Lehrer, Herr Schmidt, liegt regungslos am Boden. WAS JETZT???

- **Sprich** Herrn Schmidt LAUT an! (Oh nein! Er reagiert nicht)
- Gehe hin und **berühre** ihn an der Schulter, während du ihn weiter rufst. (Hilfe! Er reagiert immer noch nicht!)
- **Rufe laut um Hilfe**, um Menschen in deiner Nähe auf die Situation aufmerksam zu machen. Diese können gut helfen: Erwachsene oder Schulsanitäter informieren, den Notruf wählen, Schaulustige abhalten, ...
- **Überprüfe jetzt die Atmung** von Herrn Schmidt. Das geht wie folgt:

- Atemwege freimachen durch Neigen des Kopfes nach hinten bei gleichzeitigem Anheben des Kinns.
- In dieser Position wird die Atemkontrolle durch Hören, Sehen und Fühlen durchgeführt:
 - Ohr über Mund und Nase des Betroffenen legen und **hören**, ob Atemgeräusche vorhanden sind. Dein Blick ist in Richtung **Füße** gerichtet.
 - **Sehen**, ob der Brustkorb sich hebt und senkt.
 - Dabei mit der Wange prüfen, ob Luftstrom des Betroffenen zu **fühlen** ist.
 - Die Atmung wird etwa zehn Sekunden kontrolliert.



Glück gehabt, Herr Schmidt atmet noch!!! Du hörst, siehst und fühlst es deutlich.

Herr Schmidt ist bewusstlos, das heißt du musst handeln!

Problem:

Sämtliche natürliche Schutzreflexe sind bei einem Bewusstlosen ausgeschaltet, Herr Schmidt hat gerade keinen Schluck- oder Hustenreflex. Er kann somit ersticken, wenn Blut oder Erbrochenes in die Atemwege gelangt! Auch die gesamte Muskulatur ist erschlafft, sodass die Zunge die Atemwege verschließen kann.

Du musst sofort handeln!!!

Lege Herrn Schmidt in die stabile Seitenlage. Merke dir die vier „K“:



Kactus:

Knie dich seitlich neben Herrn Schmidt. Strecke seine Beine. Lege seinen nahen Arm angewinkelt nach oben, die Handinnenfläche zeigt nach oben.



Kuscheln:

Fasse Herrn Schmidts fernen Arm am Handgelenk und lege ihn an seine eigene Wange. Der Handrücken „streichelt“ diese dabei.



Knie:

Nimm den fernen Oberschenkel nahe des Knies und ziehe ihn zu dir herüber. Halte die „Kuschel“-Hand an der Wange dabei fest! Nun kannst du Herrn Schmidt ganz leicht zu dir auf die Seite rollen. Das angewinkelte Bein muss nun oben liegen.



Kopf:

Überstrecke als letztes den Kopf und öffne leicht den Mund. Dieser muss der tiefste Punkt sein, damit Flüssigkeiten (wie z.B. Erbrochenes) abfließen kann. Die Hand unter dem Kopf sichert, dass dieser überstreckt bleibt.

Bilder: www.drk.de

Jetzt kannst du den Notruf wählen, falls es noch niemand erledigt hat. Du bleibst bei Herrn Schmidt und überprüfst sein Bewusstsein, die Atmung und die Lebenszeichen. Wenn du hast, leg ihm eine Decke über, damit er nicht friert.

Übe die Stabile Seitenlage mit mindestens drei Personen jeweils dreimal in beide Richtungen!

Bearbeite anschließend das folgende Quiz:

Name, Klasse: _____



Erste-Hilfe-Quiz

Frage 1:

Welche Nummer musst du wählen, wenn du den Notruf anrufen willst? _____

Frage 2:

Welche Frage wird dir bei diesem Anruf als erstes gestellt? Kreuze an:

- Wer ist Schuld, dass Herr Schmidt am Boden liegt?
- Wo ist der Unfall passiert?
- Wie heißen Sie?
- Welche Verletzungen haben Sie selbst abbekommen?



Frage 3:

Wann muss man eine Person in die Stabile Seitenlage legen?

Frage 4:

Warum kannst du mit der Stablen Seitenlage das Leben einer Person retten?

Frage 5:

Wie lauten die vier „K“ bei der Stablen Seitenlage?



Frage 6:

Warum ist das Überstrecken des Kopfes so wichtig?

Frage 7:

Was könnte im Zusammenhang mit der Stablen Seitenlage „HöSeFüFü“ bedeuten?

Frage 8:

Kennst du noch weitere Erste-Hilfe-Maßnahmen, die du **immer** anwenden kannst? Denke zum Beispiel an Sachen, die du den Betroffenen sagen könntest. Auch das ist schon Erste Hilfe! Schreibe sie auf die Rückseite.

😊 Prima gemacht! 😊

Einsendeschluss verlängert bis zum Beginn des Präsenzunterrichts für alle Stufen.