



Der Inhalt

Wie lebt ein Fußballprofi gesund?
Welche Faktoren machen ihn besonders fit? Und welche nicht?
Welche Rolle spielen dabei Ernährung, Training und Regeneration?
Und wie geht ein Fußballer am besten mit Verletzungen um?

Mit diesen Kernfragen beschäftigt sich das Programm *Fußball und Gesundheit*.

Es beleuchtet anhand der Dauerausstellung im Deutschen Fußballmuseum den Zusammenhang zwischen einer gesunden Lebensführung und der Leistungsfähigkeit eines Fußballspielers und gibt praktische Tipps für den eigenen Alltag. Was sollte wann gegessen werden? Welche Bedeutung haben Proteine, Kohlenhydrate und Fette?

Die Schülerinnen und Schüler haben dazu innerhalb ihrer Entdeckungstour im Museum die Möglichkeit, ihr eigenes Wissen über eine gesunde Ernährung zu testen, den Speiseplan der Nationalmannschaft kennenzulernen sowie die Folgen einer schweren Verletzung nachzuvollziehen. Die Selbstreflexion eigener Verhaltensweisen steht dabei besonders im Fokus.

Im Programm *Fußball und Gesundheit* können Schülerinnen und Schüler auf eigene Faust recherchieren – und selbst ausprobieren.

Schulfachbezug: Sachunterricht/Biologie, Sport

Jahrgangsstufenbezug: Primarstufe und Sek I

Die Form

Das Deutsche Fußballmuseum kann als außerschulischer Lernort genutzt werden. Bei einem Klassenbesuch werden mittels Unterrichtsmaterial zur Vor- und Nachbereitung und Begleitheft für die Entdeckungstour in der Dauerausstellung curricular relevante Inhalte vermittelt.

Ein Klassenbesuch im Deutschen Fußballmuseum besteht aus drei Modulen:

- ⊙ **Begrüßung:** Empfang durch einen Mitarbeiter der Museumspädagogik im Foyer am Treffpunkt *Mannschaftsfahrt*. Einstimmung auf das Museumserlebnis mithilfe eines Kurzfilms, Beantwortung von Rückfragen aus dem Unterricht und Aufstellung zu einem Erinnerungsfoto im eigenen Schulungsraum.
- ⊙ **Entdeckung:** 90-minütige Lerneinheit in der Dauerausstellung. Lösung von Aufgabenstellungen in dem entsprechenden Begleitheft.
- ⊙ **Bewegung:** Spielzeit in der Multifunktionsarena als Ausgleich.