

LILLY

WILLIAM



Kids...vital!
**Gesundheitsförderung
in Volksschulen**

Liebe Pädagoginnen und Pädagogen,

gute Beziehungen zueinander, ein angenehmes Lernklima, der Wechsel von Aktivität und Entspannung, ausreichend Schlaf sowie bedarfsgerecht zu essen und zu trinken sind Grundvoraussetzung für effektives Lernen. Um Kindern, Lehrpersonen und Eltern den Schulalltag zu erleichtern, haben Fachleute der aks gesundheit gemeinsam mit Lehrpersonen **Kivi Kids... vital!** entwickelt.

Kivi Kids...vital! umfasst:

- Handbücher für Lehrpersonen der 1./2. sowie 3./4. Volksschulklasse mit Kopiervorlagen im Anhang
- Kopierpapier mit Logo Kivi Kids ... vital!
- Vorlagen für Elternbriefe
- Kopiervorlagen als Download auf der aks gesundheit Homepage

Die Arbeitshefte für Kinder der ersten Projektphase wurden zu Kopiervorlagen umgestaltet und in das Handbuch für Lehrpersonen integriert. Die Kopiervorlagen können somit

- schwarz-weiß kopiert,
 - farbig kopiert
 - oder auf das bei der aks gesundheit bestellte Kopierpapier kopiert
- und als lustige Hausübungen mit den Eltern verwendet werden.

Das vorliegende **Handbuch für Lehrpersonen der 1. und 2. Volksschulklasse** bietet Ihnen zahlreiche Anregungen, um täglich kleine „Inseln“ für (noch) mehr Wohlbefinden in den Schulalltag einzubauen. Die Übungen und Anregungen sind kurz, kompakt und von Kolleginnen und Kollegen in ihren Schulklassen erfolgreich erprobt. Sie orientieren sich an den drei zentralen Säulen der „Gesunden Schule“: Ernährung, Bewegung und psychosoziales Wohlbefinden. Die einzelnen Bereiche erkennen Sie sehr leicht am Farbcode (lila für Bewegung, orange für Wohlbefinden und grün für Essen & Trinken).

Wählen Sie ganz nach Ihrer persönlichen Einschätzung aus der Vielzahl von Übungen, Rezepten sowie Ideen und erproben Sie diese gemeinsam mit Ihren Schülerinnen und Schülern! So erleben Sie, wie leicht es ist, Aktivierungs-, Entspannungs- und Genussübungen für mehr Wohlbefinden und Lernbereitschaft zu praktizieren – und es allen Spaß macht!



Zwei wahre Freunde - **Lilli und Willi** - begleiten Sie und Ihre Klasse durchs Schuljahr. Die beiden kennen viele lustige Übungen und halten unter anderem knifflige Rätsel bereit. Als echte Feinschmecker zeigen sie den Kindern auch ihre Lieblingsrezepte für gute Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

In den Kopiervorlagen finden Sie schmackhafte, einfache Rezepte und spannende Übungen, die teilweise gemeinsam mit Familienmitgliedern oder Freundinnen und Freunden durchzuführen sind. Partnerarbeiten und -übungen sind ganz bewusst eingebaut, denn auch die Eltern sollen Lilli und Willi kennen lernen.

Vorlagen für **Elternbriefe** stehen für Lehrpersonen unter kivi.aks.or.at bereit. Sie können flexibel angepasst und zur Information der Eltern genutzt werden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Kivi sowie ein spannendes und erfolgreiches Schuljahr!

Ihr Kivi-Team

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen, Kritik und Vorschläge, die Sie uns unter kivi@aks.or.at zukommen lassen können!

Bewegung 8

<input type="checkbox"/>	Flamingo	9
<input type="checkbox"/>	Schuhplattler	9
<input type="checkbox"/>	Statue	10
<input type="checkbox"/>	Fingertreppe	10
<input type="checkbox"/>	Schultertanz	11
<input type="checkbox"/>	Packe deine 7 Sachen ein	11
<input type="checkbox"/>	Fahrradtour	12
<input type="checkbox"/>	Stuhltanz	12
<input type="checkbox"/>	Handfechten	12
<input type="checkbox"/>	Luftmalerei	13
<input type="checkbox"/>	Fingerspitzentanz	13
<input type="checkbox"/>	Balancierkünstlerinnen und Balancierkünstler	14
<input type="checkbox"/>	Stehaufmännchen	15
<input type="checkbox"/>	Schlafende Bärrinnen und Bären	15
<input type="checkbox"/>	Sitzbeinhöckerrennen	16
<input type="checkbox"/>	Schlangenspaß	16
<input type="checkbox"/>	Fauler Räuber „Muskelnix“	17
<input type="checkbox"/>	Sensibelchen	18
<input type="checkbox"/>	Tierpantomime	18
<input type="checkbox"/>	Pizzabäckerin und Pizzabäcker	19
<input type="checkbox"/>	Schütteltier	20

Ernährung 21

<input type="checkbox"/>	Küchen- und Benimmregeln	21
<input type="checkbox"/>	Tischsprüche	22
<input type="checkbox"/>	Spannende Genussübung	23
<input type="checkbox"/>	Bunte Früchte halten dich in Schwung	23
<input type="checkbox"/>	Volles Korn für starke Nerven	24
<input type="checkbox"/>	Gemeinsames Frühstück	25
<input type="checkbox"/>	„Tierische“ Jausenbrötchen	26
<input type="checkbox"/>	Selbst gezüchtete Kresse schmeckt	26
<input type="checkbox"/>	Cremiger Fruchtgenuss	27
<input type="checkbox"/>	Birnen-Kresse Smoothie	28
<input type="checkbox"/>	Karotten-Frischkäse mit Kresse	28
<input type="checkbox"/>	Trinken hält fit	29
<input type="checkbox"/>	Knackiges Gemüse - Gemüse mit Dip	31
<input type="checkbox"/>	Kerngesundes Knabberzeug	33
<input type="checkbox"/>	Rotbusch-Eistee	34
<input type="checkbox"/>	Power-Döner	35
<input type="checkbox"/>	Zucchini-Pommes	35
<input type="checkbox"/>	Gute-Laune-Riegel	36
<input type="checkbox"/>	Kunterbuntes Gemüseblech	37
<input type="checkbox"/>	Lillis Lieblingsalat	37
<input type="checkbox"/>	Mandelherzchen	39
<input type="checkbox"/>	Joghurt-Shake mit Orangensaft und frischen Früchten	40
<input type="checkbox"/>	Meterbrot	40
<input type="checkbox"/>	Kivi-Zaubertrank	41

A. Entspannungsübungen und -geschichten

<input type="checkbox"/>	Atmen mit dem Taschenspiegel	43
<input type="checkbox"/>	Einstiegsübung ins autogene Training	43
<input type="checkbox"/>	Kraftatmen	44
<input type="checkbox"/>	Bauchatmen	44
<input type="checkbox"/>	„Müde Katze – müder Hund“ Atemübung	44
<input type="checkbox"/>	„Holzhacken“ Atemübung	44
<input type="checkbox"/>	„Die Sonne“ Entspannungsrätsel	45
<input type="checkbox"/>	„Der Schmetterling“ Entspannungsrätsel	45
<input type="checkbox"/>	„Die Reise des Marienkäfers“ Phantasiegeschichte	46
<input type="checkbox"/>	Stillespiel	46
<input type="checkbox"/>	Steigerung des Stillespiels	47
<input type="checkbox"/>	Stille Begrüßung	47
<input type="checkbox"/>	Stille Wahrnehmung	47
<input type="checkbox"/>	Schokoladenübung	47

B. Emotionale Kompetenz - Gefühle erkennen

<input type="checkbox"/>	Gefühle sammeln	48
<input type="checkbox"/>	Gefühlsumfrage	49
<input type="checkbox"/>	Stimmungsbarometer	49
<input type="checkbox"/>	Gefühlspantomime	49
<input type="checkbox"/>	„So tun als ob“ – Spiel	50
<input type="checkbox"/>	Gefühlssprüche klopfen	50
<input type="checkbox"/>	Was tun, wenn der Ärger kommt?	50
<input type="checkbox"/>	Gefühlsmalerei	51
<input type="checkbox"/>	„Sauerteig“	51
<input type="checkbox"/>	Gleich und ungleich	52
<input type="checkbox"/>	Begrüßungswettkampf	52
<input type="checkbox"/>	Tanz der Gefühle	52

<input type="checkbox"/>	Anhang 1: Anleitung für Lehrpersonen, Erzieherinnen und Erzieher zur Achtsamkeit	53
--------------------------	--	----

<input type="checkbox"/>	Anhang 2: Anleitung für Lehrpersonen, Erzieherinnen und Erzieher zum Entspannungstraining	56
--------------------------	---	----

<input type="checkbox"/>	Anhang 3: Anleitung für Lehrpersonen, Erzieherinnen und Erzieher zum Umgang mit Emotionen	58
--------------------------	---	----

<input type="checkbox"/>	Anhang 4: Lustige Hausübungen mit Eltern	62
--------------------------	--	----

<input type="checkbox"/>	Anhang 5: Kopiervorlagen für den Unterricht	92
--------------------------	---	----

Bewegungspausen – warum?

Lange Phasen des Stillsitzens machen Kinder unruhig – bei den Hausaufgaben genauso wie im Unterricht. Das liegt daran, dass Kinder einen natürlichen Bewegungsdrang haben. Diese „Lust auf Bewegung“ ist für die Entwicklung notwendig, da Bewegung und Lernen sehr eng miteinander verknüpft sind: Nicht umsonst „be-greifen“ und „er-fassen“ Kinder ihre Umwelt mit allen Sinnen.

Kleine Bewegungsübungen sind daher eine willkommene Abwechslung im Unterricht. Sie kommen dem Bewegungsdrang der Kinder entgegen und fördern die Zusammenarbeit verschiedener Bereiche des Gehirns. Gerade für das kognitive Denken und Lernen sind diese Prozesse sehr wichtig und wirken sich langfristig positiv im Unterricht aus.

Mit den bewegungsorientierten Übungen erreichen Sie zudem, dass die Kinder ihre Körperwahrnehmung verbessern und auch während des Lernens besser auf die Signale des eigenen Körpers achten können. Die Schülerinnen und Schüler erleben, dass es nach einer Bewegungseinheit leichter ist, dem Unterricht aufmerksam und konzentriert zu folgen.

Bewegungspausen – wie?

Bewegung ist Leben: Machen Sie mit! Lachen und freuen Sie sich mit den Kindern in den lustigen Pausen, aber achten Sie auch auf Ruhe und Entspannung, wenn es um Konzentration und Körperwahrnehmung geht.

Geben Sie sich und den Kindern Zeit, das „Gespürte“ nachzuempfinden und/oder auch auszudrücken. Fragen Sie nach, wie sich die Kinder nach einer Übung fühlen, was sie gespürt haben oder was ihnen daran besonders gefallen hat. Dadurch entwickeln die Schülerinnen und Schüler eine gute Körperwahrnehmung.

Die meisten Übungen können Sie variieren. Häufig sind einfache und schwierigere Übungsausführungen angegeben, um alle Kinder anzusprechen.



Tipp: Verbinden Sie die Bewegungspausen immer mit einem Ritual! Sehr gut eignet sich das Öffnen der Fenster – Sauerstoff und frische Luft sind eine Wohltat für die Kinder und bestimmt auch für Sie.

Bewegungspausen – zuhause?

Gehen Sie neue Wege und geben Sie Bewegungsaufgaben als kleine Hausübungen! Viele der angegebenen Übungen sind sehr gut geeignet, um von den Kindern zuhause geübt zu werden oder sich Variationen einfallen zu lassen.

Sie werden sehen, die Kinder freuen sich riesig, Ihnen die Resultate der Bewegungshausaufgaben zu präsentieren! Ihrer Phantasie und der Ihrer Schülerinnen und Schüler sind keine Grenzen gesetzt.

Flamingo

Als erstes solltet ihr eure Schuhe ausziehen, denn dann steht ihr besser. Stellt euch vor, ihr seid Flamingos und steht im Wasser:

- Stellt euch aufrecht und stabil hin. Hebt nun langsam ein Bein an und stützt es an der Innenseite eures anderen Beins ab. Um euer Gleichgewicht besser halten zu können, breitet ihr eure Flügel (Arme) zur Seite aus,
- wenn ihr ganz sicher steht, dürft ihr eure Flügel seitlich noch weiter anheben und die Handflächen über eurem Kopf zusammenlegen,
- ganz wenige Flamingos können in dieser Position sogar schlafen und dabei die Augen schließen. Probiert es einfach aus!

Tipp: Diese Übung eignet sich auch sehr gut als Hausaufgabe und ist für viele Variationen geeignet: Stehen auf einem Kissen, die „Flügel“ bewegen, den Kopf und Körper zu den anderen Flamingos drehen, unter die Ferse/Zehenspitzen kann man auch sehr gut ein Buch legen usw.

Haltung
Konzentration
Koordination
Gleichgewicht

⌚ bis 5 min



Schuhplattler

Geht langsam auf der Stelle und lasst eure Arme pendeln. Dabei könnt ihr beobachten, wie sich eure Knie abwechselnd leicht nach vorne und oben bewegen. Nun geht ganz langsam, wie in Zeitlupe, und bewegt euch wie folgt:

- Rechtes Knie hebt sich,
- linkes Knie hebt sich,
- rechtes Knie hebt sich, linke Hand berührt rechte Schulter,
- linkes Knie hebt sich, rechte Hand berührt linke Schulter,
- rechtes Knie hebt sich, linke Hand berührt rechtes Knie,
- linkes Knie hebt sich, rechte Hand berührt linkes Knie,
- rechtes Knie hebt sich, linke Hand berührt rechten Innenknöchel,
- linkes Knie hebt sich, rechte Hand berührt linken Innenknöchel,
- nun das Ganze rückwärts bis ihr wieder normal auf der Stelle geht.

Könnt ihr euch zur Bewegung einen Rhythmus vorsagen oder eine kleine Melodie summen? Schafft ihr es, die Bewegungen langsam, fließend und ohne Pause auszuführen? Mit welchen Bewegungen lässt sich der „Schuhplattler“ noch ergänzen? Erfindet eine Übungsreihe, die auch mit Hüpfen funktioniert.

Konzentration
Koordination
Überkreuzbewegungen

⌚ bis 5 min



Tipp: Motivieren Sie die Kinder beim Ergänzen der Übungen weitere Überkreuzbewegungen einzubauen, also mit Armen und Beinen immer die Körpermitte zu überschreiten: Rechter Ellenbogen – linkes Knie, rechte Ferse – linke Außenseite des Knies usw.



Statue

Sucht euch eine Partnerin oder einen Partner aus. Ein Kind ist die Statue, das andere ist die Bildhauerin oder der Bildhauer und bringt die Statue in Form.

Die Bildhauerin oder der Bildhauer bewegt beispielsweise einen Arm der Statue nach oben. Die Statue verbleibt nun genau in dieser Position.

Als Bildhauerin oder Bildhauer kann man die Statue somit in Form bringen. Doch dabei muss sehr gut auf die Statue geachtet werden, damit sie nicht das Gleichgewicht verliert. Anschließend werden die Rollen gewechselt.



Tipp: Die lustigste, die schönste, die schwierigste Statue kann auch gekürt werden.

Fingertreppe

Diese Übung ist gerade zu Beginn sehr anspruchsvoll! Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler werden ein bisschen Geduld benötigen. Nach einiger Zeit klappt die Übung wie im Schlaf und kann in ganz vielen Varianten und Situationen zur Auflockerung eingesetzt werden.

- Öffnet beide Hände mit weit gespreizten Fingern. Dabei zeigt die Handfläche eurer linken und der Handrücken eurer rechten Hand zu euch. Die Spitzen des rechten Daumens und des linken Zeigefingers berühren sich,
- lasst beide Fingerspitzen aufeinander und dreht die Hände so, dass der rechte Zeigefinger auf dem linken Daumen zu liegen kommt,
- löst die ersten beiden Finger (rechter Daumen und linker Zeigefinger) voneinander und dreht die Hände, dass ihr den rechten Daumen auf den linken Mittelfinger legen könnt. Dabei drehen sich die Hände so, dass die rechte Handfläche und der linke Handrücken zu euch zeigen,
- dann löst den linken Daumen vom Zeigefinger, dreht die Hände und legt den linken Daumen auf den rechten Mittelfinger (linke Handfläche und rechter Handrücken zeigen zu euch),
- weiter geht es zum Ringfinger. So steigt ihr die Fingertreppe bis zum kleinen Finger hinauf – und wandert sie rückwärts wieder hinunter.

Mit ein bisschen Übung geht das ganz schön flott.

Versucht die Fingertreppe doch einmal mit eurer Sitznachbarin oder eurem Nachbarn!

Könnt ihr es auch mit der anderen Hand?

Schafft ihr die Treppe auch hinter eurem Rücken?



Tipp: Als Hausaufgabe mit den Eltern oder Geschwistern üben lassen!



Schultertanz

Mobilisation
Verspannungen lösen

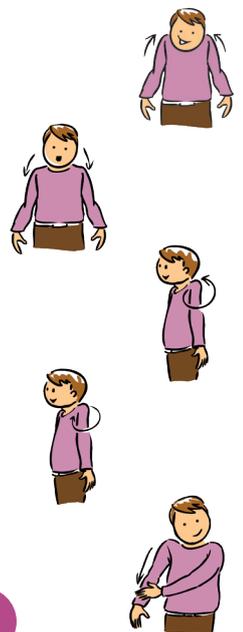
⌚ bis 5 min

War die Schultasche heute wieder besonders schwer? Dann probiert den Schultertanz aus! Danach fühlt ihr euch richtig locker.

- Stellt euch oder setzt euch aufrecht hin, damit ihr gut ein- und ausatmen könnt,
- während ihr einatmet, zieht ihr eure Schultern kräftig nach oben zu den Ohren. Mit dem Ausatmen lasst ihr eure Schultern nach unten fallen. Wiederholt das zwei oder drei Mal,
- nun kreist mit euren Schultern ein paar Mal vorwärts, dann macht ihr ein paar Kreise rückwärts. Atmet dabei ganz gleichmäßig,
- nun zieht ihr die Schultern wieder ein paar Mal zu den Ohren und lasst sie fallen,
- zum Abschluss könnt ihr euch noch eure Arme „abwischen“. Dazu legt ihr eure rechte Hand auf die linke Schulter und streift dem Arm entlang kräftig nach unten, wie wenn ihr etwas wegwischen möchtet. Nun macht ihr das gleiche mit dem anderen Arm – und alle Verspannungen sind weggewischt.

Fallen euch Übungen ein, mit denen ihr den Schultertanz ergänzen könnt?

! Tipp: Der Schultertanz kann vielfältig variiert werden, zum Beispiel mit Armkreisen oder indem man sich nach vorne beugt und die Arme nach unten baumeln lässt. Auch das einseitige Schulterheben, -kreisen in verschiedene Richtungen oder das Arme-nach-oben-Strecken eignen sich sehr gut. Auf diese Weise lassen sich Nackenverspannungen sehr gut lösen.



Packe deine 7 Sachen ein

Mobilisation
Koordination

⌚ bis 5 min

Sucht euch aus euren Schulsachen ein paar „unverwüstliche Transportmaterialien“, zum Beispiel einen Stift, einen Radiergummi, ein Buch oder auch eine Federschachtel.

- Legt euer Transportgut irgendwo auf euch ab (zum Beispiel auf dem Hand- oder Fußrücken) und geht nun langsam durch das Zimmer, ohne dass etwas herunterfällt,
- beginnt mit wenigen Dingen, zunächst mit zwei Transportgegenständen. Wenn das gut funktioniert, könnt ihr es auch mit drei oder mehreren Gegenständen versuchen.

Wo könnt ihr überall Gegenstände platzieren?

Wie viele Gegenstände könnt ihr transportieren?

Könnt ihr euch auch auf allen Vieren oder hüpfend vorwärts bewegen?

Könnt ihr euch auch Gegenstände übergeben?

Wie kann noch etwas transportiert werden? Wer kann noch etwas transportieren? (Pferd – Frauen in Afrika – Zug – See – Zirkustiere usw.)



Kräftigung
Gleichgewicht

⌚ bis 5 min



Fahrradtour

Stellt euch vor, euer Stuhl ist ein richtiges Fahrrad. Gemeinsam mit eurer Klasse macht ihr eine Fahrradtour.

- Rutscht auf eurem Stuhl nach vorne und lehnt euch langsam soweit zurück, bis ihr im Gleichgewicht seid und eure Beine in die Luft heben könnt. Nun tretet kräftig in die Pedale, damit ihr in Fahrt kommt,
- natürlich könnt ihr euch auch richtig in die Kurven legen oder bremsen und beschleunigen,
- zunächst fährt eure Lehrperson voraus – aber sicher dürft auch ihr einmal den Weg vorgeben,
- wenn ihr möchtet, könnt ihr auch die Hände dazu bewegen.



Tipp: Für die Rumpfkraftigung und das Gleichgewicht ist es sehr anspruchsvoll, wenn die Kinder die Hände zum Üben vom Stuhl nehmen. Man kann zum Beispiel „freihändig“ fahren, in die Hände klatschen oder anderen zuwinken.

Stuhl als Bewegungs-
instrument kennenlernen
Kreativität

⌚ 5-10 min



Stuhltanz

Fordern Sie die Kinder auf, sich hinter ihren Stuhl zu stellen und auf der Stelle zu marschieren. Nun geben Sie einzelne Bewegungen vor.

- Berührt mit dem linken Ellbogen die Sitzfläche des Stuhls,
- berührt mit dem rechten Knie die Stuhllehne,
- setzt euch verkehrt herum auf eure Stühle usw.

Dazwischen gehen die Kinder immer wieder auf der Stelle.

Welche Bewegungen fallen euch noch ein?

Wie viele Bewegungen könnt ihr aneinanderreihen?

In wie vielen Positionen kann man sich auf einen Stuhl setzen?



Tipp: Reiht man die Bewegungen zusammen, entsteht eine eigene Choreographie – ein richtiger Stuhltanz. Diese Übung eignet sich auch sehr gut, um neue Sitzpositionen kennen zu lernen, die den Rücken entlasten.



Kräftigung
Reaktionsfähigkeit
Partnerübung

⌚ bis 5 min

Handfechten

Sucht euch eine Mitspielerin oder einen Mitspieler!

- Geht nun beide so in die Liegestützposition, dass ihr euch genau gegenüber befindet und euch ansehen könnt. Versucht in dieser Position so stabil und gerade wie ein Baumstamm zu sein. Nun beginnt das Spiel,

- jede/r versucht nun, auf den Handrücken seines Gegenübers zu klatschen. Wer dreimal getroffen hat, gewinnt.



Tipp: Für motorisch geschickte Kinder kann man das Spiel etwas schwieriger machen: Sie müssen die Beine ganz schließen oder sogar ein Bein anheben. Kinder, die sich in der Liegestützposition schwer tun, können die Beine grätschen oder auch die Knie auf dem Boden ablegen.



Luftmalerei

Stellt euch vor, ihr seid große Maler. In beiden Händen haltet ihr zwei dicke Pinsel. Die Farben dürft ihr euch aussuchen.

- Stellt euch einen großen Kreis vor. Nun malt mit beiden Pinseln gleichzeitig diesen großen Kreis vor euch in die Luft,
- stellt euch als nächstes eine große „8“ vor: Malt sie erst mit dem einen Pinsel, dann mit dem anderen Pinsel nach,
- nun ist die „8“ umgefallen und liegt - versucht sie zu malen,
- schafft ihr es auch, die liegende „8“ mit beiden Händen gleichzeitig nachzumalen? Der linke Pinsel beginnt links herum, der rechte Pinsel beginnt rechts herum und beide Pinsel treffen sich in der Mitte. Wenn eure Pinsel verschiedene Farben haben, habt ihr sogar eine zweifarbige „8“ gemalt.

Konzentration
Überkreuzbewegungen

bis 5 min



Tipp: Gerade zu Beginn ist es für die Kinder einfacher, wenn Sie als Lehrkraft die zu malende Figur an die Tafel zeichnen.

Mit der Zeit wird es den Kindern auch möglich sein, die Figuren gleichzeitig mit beiden Händen „spiegelverkehrt“ in die Luft zu malen. Sehr gut eignen sich dafür auch Zahlen, Buchstaben oder einfache Figuren (Dreieck, Viereck, Raute usw.).



Fingerspitzentanz

Als erstes dürft ihr euch eine schöne Musik aussuchen. Wenn ihr die Übung das erste Mal macht, wählt am besten eine langsame Musik.

- Sucht eine Partnerin bzw. einen Partner. Stellt euch einander gegenüber auf,
- nun legt eure Fingerspitzen vorsichtig aneinander und schließt eure Augen. Bewegt eure Hände gemeinsam zur Musik. Es ist gar nicht so einfach, dabei in Verbindung zu bleiben.

Konzentration
Körperwahrnehmung
Partnerübung

5-10 min



Balancierkünstlerinnen und Balancierkünstler

Wie bei allen Gleichgewichtsübungen solltet ihr eure Schuhe ausziehen. Damit spüren eure Füße den Boden viel besser und ihr steht stabiler.

Nun sucht euch eine Partnerin bzw. einen Partner, die/der etwa gleich groß ist wie ihr.

- Stellt euch Schulter an Schulter so nebeneinander, dass eine Person nach vorne und eine nach hinten sieht,
- hakt eure Arme ein (wie beim Tanzen),
- nun hebt das äußere Bein an und versucht gemeinsam auf einem Bein einen oder mehrere Kreise zu hüpfen (natürlich auch einmal in die andere Richtung),
- dabei dürft ihr nicht das Gleichgewicht verlieren.



War das zu leicht? Dann hakt die Arme nicht mehr ein, sondern winkelt eure Arme nach oben ab, so dass ihr die Handflächen in die eurer Partnerin bzw. eures Partners legen könnt. Die Oberarme sollten ungefähr parallel zum Boden zeigen, die Hände zeigen dabei senkrecht nach oben! So wird es schon deutlich schwerer.



Variante:

Ihr könnt auch „gegeneinander spielen“ und in einem kleinen Wettkampf versuchen eine richtige Balancierkönigin oder einen Balancierkönig zu finden:

- Stellt euch einander mit dem Gesicht gegenüber auf (ca. einen halben Meter Abstand halten),
- winkelt den rechten Arm nach oben ab, so dass ihr die Handfläche in die eurer Partnerin bzw. eures Partners legen könnt. Die Hände zeigen wieder nach oben,
- zusätzlich hebt ihr nun das linke Knie soweit hoch, dass sich die Innenseiten eurer Knie berühren,
- jetzt geht es los: Jede und jeder von euch baut langsam Druck gegen den Arm und/oder das Knie seines Gegenübers auf. Ihr könnt den Druck verstärken oder nachlassen. Wichtig ist, dass ihr dabei nicht das Gleichgewicht verliert!



Tipp: Ganz besonders interessant wird die letzte Übungsversion, wenn die Kinder die Augen schließen. Sie lernen dabei sehr sensibel die Impulse der Partnerin bzw. des Partners zu erspüren und entsprechend darauf zu reagieren. Dabei geht es nicht mehr darum, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, sondern um spielerischen Druckaufbau und gezieltes Nachgeben. Das Team, das am längsten steht, hat gewonnen!

Stehaufmännchen

Kräftigung
Koordination
Partnerübung

Die Übung ist zwar nicht kompliziert, doch auch gar nicht so einfach, wie sie sich anhört.

- Stellt euch so hin, dass ihr um euch herum ein bisschen Platz habt,
- nun setzt ihr euch langsam auf den Boden, allerdings ohne die Hände zu Hilfe zu nehmen,
- versucht ohne Hilfe der Hände wieder aufzustehen,
- wenn das gut klappt, macht die Übung 10mal schnell hintereinander.

Zwei kleine Variationen der Übung gehen folgendermaßen:

Variante 1:

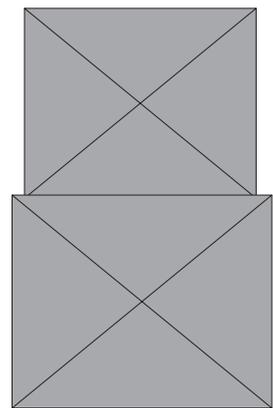
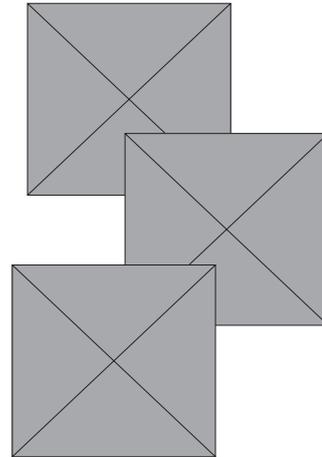
- Bildet Paare, die in der Größe gut zusammenpassen,
- stellt euch Rücken an Rücken und hakt eure Arme unter,
- nun versucht ihr euch zu setzen und wieder aufzustehen, ohne die Arme zu lösen.

Variante 2:

Noch schwieriger wird es, wenn ihr die Übung ohne eingehakte Arme versucht.

- Stellt euch wieder Rücken an Rücken (Wichtig: Der Rücken ist der einzige Kontakt zueinander, den ihr nie verlieren dürft!),
- nun sprecht euch ab und geht beide langsam einen Schritt nach vorn und leicht in die Knie – der Oberkörper bleibt dabei ganz aufrecht, also bleibt auch der Kontakt zu eurer Partnerin bzw. eurem Partner,
- versucht soweit nach unten zu gehen, bis ihr euch mit gestreckten Beinen und Rücken an Rücken auf den Boden setzen könnt,
- klappt es auch mit dem Aufstehen – natürlich ohne Hände und ohne den Kontakt zueinander zu verlieren?

⌚ bis 5 min



Tipp: Alle Übungsvariationen lassen sich beliebig erweitern: Anstatt sich „nur“ hinzusetzen, könnte man als „Umkehrposition“ auch die Bauchlage bestimmen.

Bei der Partnerübung: Die Kinder drehen im Sitzen einen Kreis um sich selbst – natürlich ohne Zuhilfenahme der Hände – und stehen erst dann wieder auf.

Als Hausaufgabe eignet sich folgende Variante: Setzen und wieder aufstehen ohne Unterstützung der Hände, dabei ein Buch auf dem Kopf balancieren!



Schlafende Bärinnen und Bären

Körperwahrnehmung
Konzentration
Koordination

Für diese Übung benötigen Sie drei Wäscheklammern pro Kind. Die Wäscheklammern liegen auf einem kleinen Häufchen mitten im Klassenzimmer. Ungefähr ein Viertel der Kinder spielen nun Bärinnen und Bären.

- Als Bärinnen und Bären dürft ihr euch im Klassenzimmer verteilen und auf den Bauch legen. Den Kopf legt ihr dazu bequem in die Arme, die Augen sind fest geschlossen. ...»

⌚ 5-10 min

Die andern Kinder sind die Forscherinnen und Forscher.

- Alle Forscherinnen und Forscher nehmen sich eine Wäscheklammer und schleichen ganz vorsichtig zwischen der schlafenden Bärenbande herum. Versucht dabei, eure Wäscheklammer an einer Bärin bzw. einem Bären zu befestigen, ohne dass diese oder dieser etwas merkt,
- wenn eine Bärin bzw. ein Bär etwas spürt, darf sie oder er laut „brummen“ oder „Aua“ sagen. Die Wäscheklammer muss dann natürlich sofort wieder weg,
- wer eine Bärin oder einen Bären erfolgreich markiert hat, darf sich eine neue Wäscheklammer nehmen,
- am Ende dürfen die Bärinnen und Bären schätzen, wie viele Wäscheklammern an ihnen hängen.



Tipp: Achten Sie auf einen Rollentausch im Laufe des Spiels. Machen Sie den Kindern eine besondere Freude, indem Sie auch selbst mitspielen!

Kräftigung
Beweglichkeit

 bis 5 min

Sitzbeinhöckerrennen

Verteilt euch im Klassenzimmer auf einer Seite oder setzt euch einfach hinter euren Tisch!

- Setzt euch auf den Boden und streckt dabei eure Beine,
- nun dürft ihr euch nur mit gestreckten Beinen und ohne Hilfe der Arme fortbewegen,
- am besten hebt ihr dazu immer die rechte bzw. linke Pobacke ein bisschen an und schiebt die gestreckten Beine abwechselnd nach vorne,
- nun beginnt das Rennen: Entweder von der einen Seite des Klassenzimmers zur anderen oder einfach um den Tisch herum.

Als Variationen könnt ihr das Rennen auch im Schneidersitz versuchen oder wenn ihr wollt, euch auch wie eine Raupe fortbewegen - sind die Beine gestreckt, „klammern“ sich die Fersen am Boden ein und versuchen, den restlichen Körper nachzuziehen. Doch Vorsicht, wenn ihr zu schnell seid, wird es der Raupe am Hinterteil ganz schön warm!



Tipp: Die Übungen eignen sich sehr gut zur Rumpfkraftigung und Dehnung der Beinmuskulatur. Weisen Sie Mädchen darauf hin, dass Röcke bzw. Kleidchen beim Spiel verrutschen werden!



Kräftigung
Klassenübung

 bis 5 min

Schlangenspaß

Stellt euch in einer langen Schlange im Klassenzimmer auf. Ein Kind ist der Schlangenkopf, ein anderes Kind bildet das Ende der Schlange. Nun setzen sich alle Kinder hintereinander auf den Boden, die Beine angewinkelt und die Arme nach hinten abgestützt.

- Wenn alle bereit sind, darf der Schlangenkopf das Kommando „Losschlingeln!“ geben,

- alle Kinder heben nun ihr Gesäß möglichst weit nach oben, so dass sich in der gesamten Schlange ein Tunnel bildet,
- der Kopf der Schlange geht ganz langsam seitwärts und gibt die Richtung der Schlange auf dem Weg durch das Klassenzimmer vor, die restlichen Kinder folgen,
- das Ende der Schlange (letztes Kind) kriecht in den Tunnel und unter allen Kindern hindurch, bis es vorne wieder heraus kommt und selbst zum Kopf der Schlange wird,
- das Spiel ist beendet, wenn jedes Kind einmal durchgekrochen ist.



Tipp: Falls es im Klassenzimmer zu eng für diese Übung ist, eignet sich auch der Schulgang. Die Übung kann natürlich auch mit zwei Schlangen gemacht werden oder in den unterschiedlichsten Ausgangspositionen. Man kann auch immer unter einem Kind durchkriechen und über das nächste steigen.



Fauler Räuber „Muskelnix“

Kräftigung
Mobilisation

 bis 5 min

Der Räuber war so faul, dass er immer nur in der Sonne gelegen oder faul herumgesessen ist. Seinen Muskeln war das ständige Sitzen sooooo langweilig, dass sie sich entschlossen haben zu streiken. Als der Räuber Muskelnix also das nächste Mal von seinem Stuhl aufstehen wollte, hatte er ganz weiche, lockere Knie und alles an ihm wackelte und schwabbelte.

- Nun wackelt alle ganz weich durch den Raum, als wollten eure Muskeln nicht so richtig arbeiten,
- stellt euch vor, plötzlich hören alle Muskeln auf zu arbeiten und ihr „plumpst“ auf den Boden und legt euch auf den Rücken (ein bisschen warten),
- „Das Herumsitzen ist immer so langweilig!“, rufen die Füße und fangen mit den Zehen zu wackeln an, dann mit den Fußgelenken zu kreisen,
- „Ja!“, rufen die Beine und fangen langsam zu „radeln“ an, bis sie immer schneller und schneller werden, einmal links, einmal rechts,
- nun sagen die Arme: „Das können wir auch!“. Sie beginnen erst langsam und dann immer schneller zu kurbeln,
- „Ich bin auch noch da!“, beschwert sich der Rücken. Alle Kinder drehen sich auf den Bauch. „Wenn ich mich anspanne, heben sich sogar die gestreckten Arme und Beine vom Boden hoch“, stellt der Rücken fest,
- „Aber **wir** sind erst stark!“, trumpfen die Arme auf. „Wir können den ganzen Körper durchs Klassenzimmer ziehen!“ Dazu stützen sich die Kinder mit gestrecktem Körper auf die Arme und „marschieren“ munter drauf los,
- „Jetzt sind aber wir dran!“, rufen die Hände, „denn wir haben Hunger nach Kirschen“. Alle Kinder stehen auf und recken sich ganz nach oben und „pflücken“ Kirschen, damit der Räuber „Muskelnix“ nach so harter Arbeit eine kleine Belohnung bekommt.





Sensibelchen

Das Spiel kennt ihr sicher in einer anderen Form. Es geht darum, sich gegenseitig etwas auf den Rücken zu malen oder zu schreiben und zu erraten, was es ist.

- Sucht euch eine Partnerin bzw. einen Partner! Setzt euch hintereinander auf den Boden und zieht euch die Schuhe aus. Heute dürft ihr nämlich mit den Zehen malen,
- das vordere Kind sitzt bequem und ein bisschen nach vorne gebeugt, so dass man schön auf dem Rücken „malen“ kann,
- als hinteres Kind stützt ihr euch mit beiden Händen rücklings ab und hebt beide Beine hoch,
- ganz vorsichtig dürft ihr nun mit eurer großen Zehe beginnen, auf den Rücken vor euch zu malen oder zu zeichnen. Zeichnet immer abwechselnd – einmal mit dem linken Fuß und einmal mit dem rechten Fuß,
- für den Anfang eignen sich Zahlen oder Buchstaben am besten, später vielleicht auch etwas Schwieriges wie eine Sonne,
- nach drei Versuchen wechselt ihr eure Rollen.



Tipp: Für das zeichnende Kind ist es zu Beginn einfacher, das zweite Bein abzustellen. Als Variation und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung bietet es sich an, anstatt zu zeichnen auch nur einzelne Finger aufzulegen und die Kinder die Anzahl erraten zu lassen. Diese Übung wirkt beruhigend, da sich die Kinder dabei ganz auf ihre Wahrnehmung und ihr Körpergefühl konzentrieren.



Tierpantomime

Für das Spiel geht ihr am besten in Vierergruppen zusammen. Zwei Kinder raten und zwei Kinder spielen vor.

- Nun überlegt sich ein Kind ein Tier und flüstert es der Partnerin bzw. dem Partner ins Ohr. Beide überlegen kurz und spielen es dann den beiden anderen Kindern vor. Wichtig: Dabei dürft ihr kein Wort sagen,
- die anderen beiden Kinder dürfen nun raten, um welches Tier es sich handelt. Gelingt es ihnen nicht, so dürft ihr auch ein paar „tierische Geräusche“ von euch geben,
- das Spiel ist zu Ende, wenn alle Kinder zwei Tiere erraten haben und auch selbst zwei Tiere gespielt haben.

Welche Tiere fallen euch ein und vor allem, wie könnt ihr sie spielen? Geht es auch mit Tieren, die ihr einmal im Urlaub gesehen habt, zum Beispiel einer Qualle?



Tipp: Selbstverständlich funktioniert das Spiel auch paarweise. Doch das gemeinsame Raten macht viel mehr Spaß. Falls Tiere nicht erraten werden, können diese natürlich auch der ganzen Klasse vorgespielt werden.



Pizzabäckerin und Pizzabäcker

Entspannung
Partnerübung
Einfühlsames Bewegen

⌚ 5-10 min

Geht paarweise zusammen. Ein Kind legt sich bequem auf den Bauch und das andere setzt oder kniet sich daneben auf den Boden. Die Pizzabäckerin bzw. der Pizzabäcker fängt nun zu backen an: Dazu beginnt das Kind mit einer Rückenmassage. Ganz wichtig ist immer nachzufragen, ob die Massage eurer Mitschülerin bzw. eurem Mitschüler auch angenehm ist, denn Pizza macht man schließlich mit viel Gefühl!

- Als erstes kommt das Mehl auf die Backfläche. Nehmt dazu mit den Händen vorsichtig Kontakt auf und streift ein bisschen über den Rücken. Dann kommen die Gewürze, die Hefe, das Wasser und ein bisschen Öl dazu,
- knetet nun den Teig (Rücken) von oben bis unten vorsichtig durch,
- nun wird der Teig ausgerollt. Schiebt dazu mit beiden Handflächen von der Wirbelsäule weg nach außen,
- jetzt kommt die Tomatensoße drauf. Streift mit den Handrücken sanft über den Rücken,
- verteilt nun Oliven – oder was ihr sonst gern auf der Pizza habt – darüber. Ihr könnt dazu mit den Fingerspitzen und sanftem Druck über den Rücken „laufen“,
- nun kommen Schinken und Salami auf die Pizza. Drückt dazu mit den Handflächen an verschiedenen Stellen flächig nach unten,
- streut nun vorsichtig den geriebenen Käse darüber,
- lasst euch noch andere Pizzabeläge und angenehme Massagebewegungen einfallen,
- am Ende wird die Pizza in den Ofen geschoben. Streicht dazu mit den Händen vom Nacken bis zur Lendenwirbelsäule den ganzen Rücken flächig aus.



Tipp: Die Pizza braucht Zeit zum Backen. Geben Sie den Kindern in diesem Sinne 1-2 Minuten Zeit, um liegen zu bleiben und „nachzuspüren“.

Zeigen Sie beim ersten Mal die Übungen mit einem Kind vor. Sagen Sie dazu laut, was Sie gerade tun. Haben Sie keine Scheu, denn „falsche Massagen“ gibt es nicht – probieren Sie einfach aus und massieren Sie mit Gefühl. Wichtig ist dabei immer nachzufragen, ob es der/dem „Massierten“ angenehm ist!

Diese Massagen lassen sich natürlich auch als Wettermacher (Regen, Sonne, Hagel) oder Feldarbeiter (umackern, aussähen, wachsen, ernten) beliebig erweitern.



Schütteltier

Ihr steht bequem hinter eurem Stuhl, so dass ihr ein bisschen Platz um euch herum habt. Nun stellt euch vor, dass ein kleines, lustiges Tier auf euch zutrippelt, das Schütteltier. Es ist ganz klein und alles, was es berührt, fängt sich zu schütteln an.



- Zuerst hüpfet es auf euren Fuß. Dieser fängt nun ganz locker zu schütteln an,
- dann krabbelt das Schütteltier euer Bein hoch zum Knie und weiter zur Hüfte,
- von dort krabbelt es quer über euren Bauch, dann über die Brust,
- schließlich kommt es an der rechten Schulter an. Von dort rutscht es über den Ellenbogen zum Handgelenk,
- jetzt springt das Schütteltier in die Luft und landet in eurer linken Handfläche,
- von dort krabbelt es den Arm hoch und setzt sich ganz vorsichtig auf euren Kopf,
- nach dem Genießen der Aussicht von dort oben, rutscht es eurer Wirbelsäule entlang hinunter und hält sich an eurem Gesäß fest,
- dann krabbelt es langsam euer linkes Bein hinunter, bis es wieder auf eurem Fuß sitzt,
- nun sucht ihr euch ein Kind aus, dem alle Schülerinnen und Schüler ihre Schütteltiere vorsichtig zuwerfen dürfen und auf dem alle Schütteltiere landen, bevor sie aus dem Klassenzimmer laufen.

Variante:

Wie fühlt es sich an, wenn zwei Schütteltiere gleichzeitig auf euch herumlaufen?



Tipp: Sie können das Spiel auch beginnen, indem Sie erzählen, dass Sie soeben ein kleines Schütteltier entdeckt haben. Nun „heben“ Sie dieses auf, so dass sich Ihre Hand zu schütteln beginnt. Das kann nun ein kleines oder auch ein besonders kräftiges Schütteltier sein (je nachdem, wie Sie die Hand schütteln). Nun werfen Sie das Schütteltier einem Kind zu und heben so viele weitere Schütteltiere auf, wie Schülerinnen und Schüler im Raum sind und werfen diese auch den anderen Kindern zu.

Gemeinsam kleine Speisen und Getränke zuzubereiten und anschließend zu genießen, das macht Kindern viel Spaß. Die Zusammenarbeit stärkt die Klassengemeinschaft. Zugleich vermittelt die Ernährungsbildung Kompetenzen zur alltäglichen Lebensgestaltung und Gesundheitsförderung. Damit alles reibungslos funktioniert, bereiten Sie Küchenkrepp, Geschirrtücher und Wischtücher vor. Erarbeiten Sie mit den Kindern vor dem Start ein paar Grundregeln zur Hygiene und zum Umgang mit Lebensmitteln. Diese können beispielsweise folgendermaßen lauten:

Küchen- und Benimmregeln

Küchenregeln

1. Binde lange Haare zusammen, sodass sie nicht in dein Essen geraten können.
2. Lege allen Schmuck ab.
3. Wasche deine Hände vor dem „Kochen“ gründlich mit warmem Wasser und Seife.
4. Decke Verletzungen an den Händen gut mit einem Pflaster ab.
5. Halte deine Arbeitsfläche sauber und wische sie immer wieder mit einem feuchten Tuch ab.
6. Achte auf Mülltrennung und entsorge den Müll sofort in die dafür vorgesehenen Behälter.
7. Falls du etwas verschüttetest, wisch es direkt auf.
8. Wenn du die Mahlzeit kosten möchtest, gib mit Hilfe eines kleinen Löffels eine Kostprobe auf deinen Probierlöffel.
9. Gehe sorgsam mit allen Lebensmitteln um. Vermeide Verschwendung.

Benimmregeln

1. Nimm dir zum Kosten zuerst eine kleine Portion. Wenn es dir schmeckt und du noch Hunger hast, kannst du ein zweites Mal nehmen.
2. Falls dir etwas nicht schmeckt, hörst du einfach still mit dem Essen auf. Was du noch nicht angerührt hast, kannst du freundlich deinen Klassenkameradinnen und Klassenkameraden anbieten.
3. Vermeide Aussagen wie „igitt“, „grausig“, „bääh“, „ekelig“ ... und dergleichen. Verdirb den anderen nicht den Appetit.
4. Rede und esse nicht gleichzeitig.
5. Trinke nicht mit vollem Mund.
6. Lass den Mund geschlossen beim Kauen.
7. Pule nicht in den Augen, Ohren oder in der Nase während du isst.
8. Wenn du husten oder niesen musst, drehe dich immer weg vom Essen oder huste in deine Armbeuge. Wasche dir danach die Hände.
9. Wenn die anderen noch am Essen sind, du aber bereits aufgegessen hast, warte still an deinem Platz auf die anderen.

Folgende Kopiervorlagen sind im Anhang:

- „Richtig Hände waschen“
- „Benimmregeln“
- „Küchenregeln“

Zusätzlich finden Sie die Küchen- und Benimmregeln als Download auf der Seite www.aks.or.at unter Kivi Kids. Sie können sie ausdrucken und im Klassenzimmer aufhängen.

Tipp: Hängen Sie die Regeln gut sichtbar im Klassenzimmer auf!
Viel Vergnügen bei der Zubereitung und beim gemeinsamen Genießen!



Tischsprüche

Tischsprüche sind ein schönes Ritual, um das gemeinsame Essen einzuläuten. Rituale geben Kindern und auch Ihnen Halt und Geborgenheit. Sie finden oftmals schon im Kindergarten und in Familien statt und sorgen dann auch in der Schule für ein Gemeinschafts- und Wohlgefühl. Im Folgenden finden Sie eine Auswahl von Tischsprüchen und Versen, die vor den gemeinsamen Mahlzeiten mit den Kindern gesprochen werden können:

- Erde, die uns dies gebracht, Sonne die es reif gemacht. Liebe Sonne, liebe Erde euer nie vergessen werde. (Christian Morgenstern)
- Jedes Tierlein kriegt sein Essen, jedes Blümlein trinkt von dir, hast auch unser nicht vergessen, lieber Gott wir danken dir. (Verfasser unbekannt)
- Fröhlich sei das Mittag-/Abendessen, was es gibt, wird auch gegessen. Nichts verklecker', nichts verschütt' - Guten Appetit! (Verfasser unbekannt)
- Wenn wir beieinander sitzen, nicht mehr durch das Zimmer flitzen, schnuppern wir die Mittagszeit und die Teller stehn' bereit. Wer noch laut war, ist jetzt still, weil ein jeder essen will. (Verfasser unbekannt)
- Wir sitzen beisammen, der Tisch ist gedeckt, wir wünschen einander, dass es uns schmeckt. (Verfasser unbekannt)
- Das Körnlein gesät, als Ähre gemäht, gedroschen im Takt, gesiebt und gehackt, dann hurtig und fein, gemahlen vom Stein. Geknetet und gut gebräunt in der Glut, so liegt's duftend und frisch als Brot auf dem Tisch. Lasst's uns, eh wir's brechen, den Segen erst sprechen. (Julius Lohmeyer)
- Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben - Guten Appetit ihr Lieben! (Verfasser unbekannt)
- Jeder esse was er kann, nur nicht seinen Nebenmann. Und wir nehmen's ganz genau, auch nicht seine Nebenfrau. Guten Appetit! (Verfasser unbekannt)
- Wir reichen uns die Hände, nach guter alter Sitt' und wünschen uns zum Essen, recht guten Appetit. (Verfasser unbekannt)



Tipp: Wir empfehlen die Sprüche und Verse in einem Rhythmus aufzusagen. Gerne können die Kinder sich dabei an den Händen halten oder Bewegungen dazu machen.

Spannende Genussübung

Unsere Geschmackswahrnehmung hängt ganz eng mit unserem Geruchssinn zusammen. Auf der Zunge nehmen wir lediglich die Geschmacksrichtungen „süß“, „sauer“, „salzig“, „bitter“ und „umami“ (den Geschmack von gebratenem Fleisch) wahr. Für alle anderen Geschmacksempfindungen brauchen wir zusätzlich unsere Nase. Um das zu erleben, können Sie mit den Kindern einen ganz einfachen Versuch machen.

⌚ 5 min

Hierzu passt die Kopiervorlage
„Die Nase isst mit“

Dazu brauchen Sie

- 4 EL Zucker
- ½ TL Zimt
- 1 kleines Glasgefäß
- Für jedes Kind einen Löffel (eventuell auch Plastiklöffel)



Vorbereitung

Zimt und Zucker vermengen.

Versuch

Jedes Kind bekommt einen Löffel. Fordern Sie die Kinder auf, sich genau an die folgenden Anweisungen zu halten und während des kurzen Versuches nicht zu sprechen. Über ihre Erfahrungen dürfen sie anschließend berichten.

- Nun ist es wichtig, dass jedes Kind seine Nase zuhält, bevor es mit dem Löffel eine kleine Kostprobe aus dem Glas nimmt,
- während sie den Zucker kosten, soll die Nase weiter zugehalten werden. Dabei einfach durch den Mund atmen,
- danach dürfen sie alle gleichzeitig die Hand von der Nase nehmen und tief durchatmen.

Ergebnis: Mit zugehaltener Nase schmeckt die Kostprobe ausschließlich nach Zucker. Der Zimtgeschmack ist erst mit freier Nase wahrnehmbar.

Ziel der Genussübung: Die Kinder sollen herausfinden, wonach die Kostprobe schmeckt. Weiters sollen sie beschreiben, was sie geschmeckt haben, während sie sich die Nase zugehalten haben. Was hat sich verändert, als der Geruch über die freie Nase wahrnehmbar wurde?

Ein weiterer Versuch kann mit den Kindern mit der Kopiervorlage „Braune Äpfel mag ich nicht“ durchgeführt werden.

Bunte Früchte halten dich in Schwung

⌚ ca. 30 min

Bunte Früchte enthalten neben wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen auch reichlich „bioaktive Stoffe“, die uns vor vielen Erkrankungen schützen. Daher lautet die Empfehlung „fünfmal täglich Obst bzw. Gemüse“ zu essen. Eine Portion davon darf übrigens auch als Saft (auch handelsüblicher, 100prozentiger Fruchtsaft) konsumiert werden.

Die meisten Kinder lieben Früchte. Wenn diese in der Schule auch noch selbst attraktiv hergerichtet und auf bunte Spießchen gesteckt werden dürfen, dann sind mit Sicherheit alle dabei. Probieren Sie es doch einfach mit Ihren Schülerinnen und Schülern aus.

Fruchtspießchen mit Joghurtdip

Dazu brauchen Sie

- Schneidbrettchen
- Gemüsemesser
- Bunte Spießchen oder stabile Zahnstocher
- 1 große Schüssel, Schneebesen, Teigspachtel
- Teller zum Anrichten, ev. Schälchen für den Joghurtdip

Fruchtspießchen

- Früchte der Saison (pro Kind 100 - 150 g Früchte)
- Früchte auf bunte Spießchen oder Zahnstocher stecken.



Joghurtdip für 10 Kinderportionen

- 250 g Joghurt
- 250 g Topfen
- 3-5 EL Honig oder Marmelade
- Alle Zutaten gut miteinander verrühren.



Ziel: Die Kinder sollen erleben, wie einfach es ist, sich selbst einen kleinen, gesunden Imbiss zuzubereiten und wie gut frische Früchte schmecken.

⌚ 45-60 min

Volles Korn für starke Nerven

Vollkornprodukte enthalten das Nervenvitamin B1. Für zahlreiche Kinder ist es eine Chance, wenn sie in der Schule echtes Vollkornbrot probieren. Sie können sicher sein, dass einige auch wirklich auf den Geschmack kommen werden.

Fragen Sie für dieses Rezept beim Bäcker nach einem Vollkornbrot. Spezialbrote sind meist nur mit ein paar dekorativen Körnchen auf „gesund getrimmt“. Echtes Vollkornbrot muss übrigens keineswegs grob sein. Es kann aus feinst gemahlenem Korn, das die wertvollen Randschichten und den Keimling enthält, gebacken werden.

Zebrabrote

Dazu brauchen Sie

- Schneidbrettchen
- Gemüsemesser

Zutaten für 10 Kinderportionen

- 15 dünne Scheiben Vollkornbrot
- 300 g Frischkäse
- Gehackte Kräuter oder Kresse
- Gemüse zum Garnieren



Zubereitung

- Eine Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen, eine zweite mit Frischkäse bestrichene Scheibe darauf legen,

- mit Kräutern bestreuen und mit einer dritten Brotscheibe abdecken,
- Brote mit einem scharfen Messer in appetitliche Häppchen schneiden und garnieren.



Ziel: Die Kinder sollen sich selbst ein gesundes Brötchen streichen können und im Sinne einer „Geschmacksschulung“ die Gelegenheit bekommen, Vollkornbrot zu probieren.

Wichtig: Um „auf den Geschmack zu kommen“, muss das jeweilige Lebensmittel öfter probiert werden. Geben Sie daher bei allen Übungen den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, ganz kleine Kostproben zu nehmen.

Gemeinsames Frühstück

 ca. 30 min

Aktuellen Erhebungen zufolge isst ein Viertel der Volksschülerinnen und -schüler in Vorarlberg täglich süße „Flakes, Loops und Pops“ (=Cerealien) mit Milch zum Frühstück. Andere Formen von Müsli kennen viele Kinder gar nicht mehr.

Aus Joghurt mit frischen Früchten und ein paar Getreideflocken lässt sich schnell ein feines Müsli zubereiten. Vielleicht laden Sie die Kinder einmal zum gemeinsamen Klassenfrühstück mit Müsli und Fruchtetee ein. Natürlich sollen die Kinder bei der Zubereitung mithelfen.

Bärenstarkes Beerenmüsli

Dazu brauchen Sie

- Schneidbrettchen
- Obstmesser
- 1 große Schüssel
- 1 Schneebesen
- 1 großer Löffel
- Gläser oder sonstige Müslishalen



Zutaten für 10 Kinderportionen

- 1 kg Naturjoghurt
- 150 g Haferflocken oder sonstige Getreideflocken
- Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren) oder beliebige Früchte der Saison

Zubereitung

- Joghurt glatt rühren,
- Früchte vorbereiten,
- Flocken und Beeren oder andere Früchte untermengen,
- portionieren und mit einigen Früchten garnieren.



Ziel: Die Kinder sollen sich über ein gemeinsames Frühstück oder eine feine Zwischenmahlzeit freuen und eine Alternative zu den handelsüblichen, zuckerreichen Frühstückscerealien kennenlernen.

„Tierische“ Jausenbrötchen

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, wenn es um das Belegen von Brötchen geht. Bereiten Sie doch einmal gemeinsam mit den Kindern lustige Brötchen für die Jause zu. Vielleicht haben Sie Lust, die bunten Kreationen zu fotografieren und in der Klasse aufzuhängen.

Bunte Fische

Dazu brauchen Sie

- 1 Brotmesser
- Gemüeschäler
- Schneidbrettchen
- Gemüesemesser
- Messer zum Bestreichen

Zutaten für 10 Kinderportionen

- 1 Kornbaguette
- 200 g Frischkäse
- 5 Karotten
- 1 Salatgurke
- 1 Paprika



Zubereitung

- Brotstücken mit Frischkäse bestreichen,
- Schwanzflosse schneiden (siehe Abbildung),
- Brotstücken mit dünnen Gemüsescheiben schuppenartig belegen.



Ziel: Die Phantasie der Kinder soll angeregt werden. Sie sollen den Umgang mit Gemüeschäler und Gemüesemesser üben können. Geschmacksschulung: Die lustigen Kreationen werden die Schülerinnen und Schüler verlocken, unterschiedlichste Gemüsesorten zu kosten.

Tipp: Motivieren Sie die Kinder verschiedenste Tiere, lustige Figuren oder Gesichter zu kreieren!

Selbst gezüchtete Kresse schmeckt

Kresse auf der Fensterbank ziehen

Dazu brauchen Sie

- Kleine Schalen, z.B. Eierschalen oder Teller
- Watte oder Küchenkrepp
- Kressesamen

So geht es

- Befeuchtete Watte in die vorher ausgekochten Eierschalen oder sonstige Gefäße legen, und Kressesamen einstreuen,
- an einen warmen, hellen Ort stellen, direkte Sonne vermeiden. Watte feucht halten!



Kressebrötchen

Dazu brauchen Sie

- 1 Brotmesser
- Schneidbrettchen
- Gemüsemesser und Streichmesser

Zutaten für 10 Kinderportionen

- 1 Kornbaguette
- 200 g Frischkäse
- Kresse
- 1 Karotte

Zubereitung

- Baguette in Scheiben schneiden, mit Frischkäse bestreichen und mit Kresse bestreuen,
- Karotte schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden und die Kressebrötchen damit garnieren.

Ziel: Die Kinder sollen sich darüber freuen, dass Kresse auf der Fensterbank wächst. Sie sollen erleben, dass daraus schmackhafte Kressebrötchen zubereitet werden können und wissen, wie Kresse wächst, duftet und schmeckt.



ca. 30 min



Cremiger Fruchtgenuss

Erdbeertiramisu

Dazu brauchen Sie

- Schneidbrettchen
- Gemüsemesser
- Kleine Gläschen oder Tassen
- 1 kl. Schüssel
- 1 Rührschüssel, 1 Schneebesen
- 1 Teigspachtel

Zutaten für 10 Kinderportionen

- 250 g Topfen
- 250 g Joghurt
- 250 g QimiQ Vanille
- 4 EL Zucker
- 500 g Erdbeeren (davon 10 zum Garnieren)
- 1/2 Zitrone
- 20 Biskotten

Zubereitung

- Erdbeeren vorsichtig waschen und in Scheiben schneiden,
- Topfen, Joghurt und QimiQ mit Zucker cremig rühren,
- den Saft einer Zitrone mit 1,5 dl Wasser verdünnen,
- Biskotten halbieren, ganz kurz in Zitronenwasser tauchen und in Gläschen schichten,

ca. 40 min



- Topfen-Joghurt-Creme darüber gießen,
- 2 EL Erdbeeren darüber verteilen und mit Topfen-Joghurt-Creme abschließen,
- Erdbeertiramisu mit frischen Erdbeeren garnieren,
- gleich genießen oder im Kühlschrank ein paar Stunden durchziehen lassen.



Ziel: Die Kinder sollen Freude an der Zubereitung einer einfachen Süßspeise haben und sich anschließend über den gemeinsamen Genuss freuen.

Birnen-Kresse Smoothie

Zutaten für 10 Kinderportionen

- 6 Birnen (ca. 400 g)
- 300 g Endiviensalat
- 2 Hände voll Kresse
- 1 Bio-Zitrone (Schale und Saft)
- 1 l Wasser



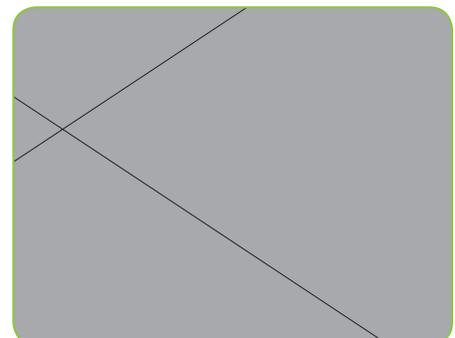
Zubereitung

- Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Salat und Kräuter ebenfalls waschen.
- Zitronenschale abraspeln und Saft auspressen.
- Birnen, Kräuter, Zitronenschale und -saft in den Mixer füllen. Salatblätter und Wasser zugeben.
- Fein pürieren. Fertig!

Karotten-Frischkäse mit Kresse

Zutaten für 10 Kinderportionen

- 200 g Karotten
- 75 g Radieschen
- 300 g Frischkäse, fettarm
- 75 g Hüttenkäse
- Kresse
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung

- Karotten schälen und fein raspeln. Radieschen putzen, waschen, fein würfeln oder raspeln. Frischkäse und Hüttenkäse miteinander verrühren. Kresse schneiden und grob hacken.
- Karotten, Radieschen, Kresse unter die Käsemasse heben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Auf Vollkornbrotscheiben streichen und lecker jausnen!

Trinken hält fit

Wer regelmäßig trinkt, kann sich besser konzentrieren. Außerdem wirkt ein erfrischendes Getränk – zumindest kurzfristig – auch gegen Müdigkeit. Ideal ist es daher, wenn Sie die Kinder anregen, regelmäßig Wasser zu trinken. Dazu eignet sich am besten eine Wasserflasche, die die Kinder von zu Hause mitbringen und jeden morgen in der Klasse füllen.

Kinder vergessen das Trinken sehr häufig und haben vor allem in den Pausen „Wichtigeres“ zu tun, als zu trinken. Fordern Sie Ihre Schülerinnen und Schüler daher bewusst zum Trinken auf und trinken auch Sie regelmäßig im Unterricht.

Wasser kann durch einfache Zutaten geschmacklich attraktiver gemacht werden. Probieren Sie es doch einmal mit folgenden, einfachen Rezepten aus.

⌚ ca. 10 min

Hierzu passt die Kopiervorlage
„Das Wasser in dir“

Melissen-Zitronen-Wasser

Dazu brauchen Sie

- Schneidbrettchen
- Gemüsemesser
- Pro Kind ein Glas

Zutaten für 10 Kinderportionen

- 2 l Wasser (Leitungswasser oder Mineralwasser)
- 2-3 Bio-Zitronen
- Frische Zitronenmelisse



Zubereitung

- Eine Zitrone waschen und in Scheiben schneiden,
- Melisse waschen,
- in jedes Glas etwas Melisse sowie eine Zitronenscheibe geben,
- das Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone aromatisieren,
- Gläser damit füllen.

Ziel: Die Kinder sollen angeregt werden, regelmäßig Wasser zu trinken. Außerdem sollen sie eine Möglichkeit kennen lernen, wie Wasser (ohne Zucker und zusätzliche Kalorien) geschmacklich und optisch attraktiver gemacht werden kann.



Apfel-Zimt-Wasser

Zutaten

2 l Wasser
2 Äpfel
Zimtstangen

Zubereitung

Äpfel waschen, klein schneiden und mit der Zimtstange zum Wasser geben, mind. 30 Minuten ziehen lassen.

Kiwi-Himbeer-Wasser

Zutaten

2 l Wasser
2-3 Kiwis
250 g Himbeeren

Zubereitung

Kiwis schälen, in Scheiben schneiden und mit den Himbeeren zum Wasser geben, kurz ziehen lassen und genießen!

Orangen-Apfel-Citrus-Wasser

Zutaten

2 l Wasser
1 Apfel
1 Zitrone
1 Orange
Frische Minze



Zubereitung

- Apfel waschen, in kleine Scheiben schneiden. Zitrone und Orange in feine Scheiben schneiden, mit dem Apfel und der Minze zum Wasser geben, mindestens 30 Minuten ziehen lassen und dann genießen!

Knackiges Gemüse – Gemüse mit Dip

 ca. 60 min

Bei Groß und Klein sehr beliebt sind Aufstriche und Dips, in die die unterschiedlichsten Leckereien getaucht werden dürfen. Da kommt auch so mancher Gemüsemuffel doch noch auf den Geschmack.

Gemüse mit Dip

Dazu brauchen Sie

- Schneidbrettchen
- Gemüsemesser
- Gemüseschäler
- Gemüseribe
- 1 Rührschüssel
- 1 Schneebesen
- 1 Teigkarte

Zutaten für 10 Kinderportionen

Gemüse der Saison (ca. 100 - 150 g pro Kind)

Zum Dippen eignen sich

- Karotten
- Salatgurken
- Stangensellerie
- Kohlrabi
- Milde Radieschen
- Knackige Salatblätter usw.

Zubereitung

- Gemüse waschen und eventuell schälen,
- in mundgerechte Stücke schneiden und dekorativ anrichten.

Karottendip

Zutaten für 10 Kinderportionen

- 100 g Topfen
- 100 g Sauerrahm
- 100 g Joghurt
- 1 kleine Karotte
- Zitronensaft, Salz

Zubereitung

- Karotte fein raspeln,
- Topfen, Joghurt und Sauerrahm cremig rühren,
- geriebene Karotte untermengen und den Dip mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Ziel: Die Kinder sollen Lust auf Gemüse und gesunde Milchprodukte bekommen. Durch das Schälen und Schneiden werden die motorischen Fertigkeiten geschult.



Paprikadip

Zutaten für 10 Kinderportionen

100 g Topfen
100 g Sauerrahm
100 g Joghurt
1 roter Paprika
½ TL Paprikapulver
Salz

Zubereitung

- Paprika waschen und in kleine Würfelchen schneiden,
- Topfen, Joghurt und Sauerrahm cremig rühren,
- Paprikawürfel dazugeben und pikant würzen.



Kräuterdip

Zutaten für 10 Kinderportionen

100 g Topfen
100 g Sauerrahm
100 g Joghurt
Frische Gartenkräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, Kresse, Kerbel, Thymian, Oregano, Basilikum)
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Kräuter fein schneiden bzw. hacken,
- Topfen, Joghurt und Sauerrahm cremig rühren,
- Kräuter untermengen und abschmecken.

Eierdip

Zutaten für 10 Kinderportionen

100 g Topfen
100 g Sauerrahm
100 g Joghurt
1 hartgekochtes Ei
2 Essiggurken
1 TL Curry
Salz

Zubereitung

- Ei und Essiggurken in feine Würfelchen schneiden,
- Topfen, Joghurt und Sauerrahm cremig rühren,
- Ei und Essiggurken untermengen und den Dip mit Curry und Salz abschmecken.

Avocadodip

Zutaten für 10 Kinderportionen

- 100 g Topfen
- 100 g Sauerrahm
- 100 g Joghurt
- 2 reife Avocados
- 1 Tomate
- Etwas Zitronensaft
- Muskat, Pfeffer
- 1 Prise gemahlener Zimt

Zubereitung

Topfen, Sauerrahm und Joghurt glatt rühren. Avocados aufschneiden, Kern entfernen, Avocadofleisch herauslösen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Tomaten waschen, klein schneiden. Tomate und Avocado zum Topfen geben, mit Zitronensaft, Muskat, Pfeffer und Zimt abschmecken.

Kerngesundes Knabberzeug

 ca. 30 min

Knuspriges zum Knabbern ist allseits beliebt. Neben Chips und Salzgebäck gibt es auch gesunde Knabbereien. Falls Sie einen Herd zur Verfügung haben, probieren Sie es doch einmal mit gesunden Kernen. Sie schmecken sowohl süß als auch salzig.

Knusperkerne

Dazu brauchen Sie

- 1 Bratpfanne
- 1 Kochlöffel
- 1 Teelöffel, 1 Teller

Zutaten für 10 Kinderportionen

- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam
- 50 g gehackte Mandeln
- 1 TL Raps- oder Walnussöl
- Meersalz
- Honig



Zubereitung

- Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Sesam und gehackte Mandeln in einer beschichteten Pfanne knusprig rösten, bis sie ihr nussiges Aroma entfalten,
- für die salzige Variante Öl und ½ TL Salz dazugeben,
- für die süße Variante 1 Prise Salz und 2 TL Honig dazugeben,
- alles gut durchmischen und auf einem großen Teller auskühlen lassen.

Ziel: Die Kinder sollen Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Sesam kennenlernen. Sie sollen erfahren, dass es auch gesunde, schmackhafte Knabberwaren gibt.



⌚ ca. 15 min
für die Zubereitung
und Zeit zum
Auskühlen des Tees

Rotbusch-Eistee

Dazu brauchen Sie

- Gläser
- 1 Wasserkocher oder Herd mit Kochtopf
- 1-2 große Krüge

Zutaten für 10 Kinderportionen

- 1 l Rotbusch-Tee
- ½ l Apfelsaft
- ¼ l Granatapfel- oder Johannisbeersaft
- ½ l Mineralwasser
- ½ Zitrone

Garnitur

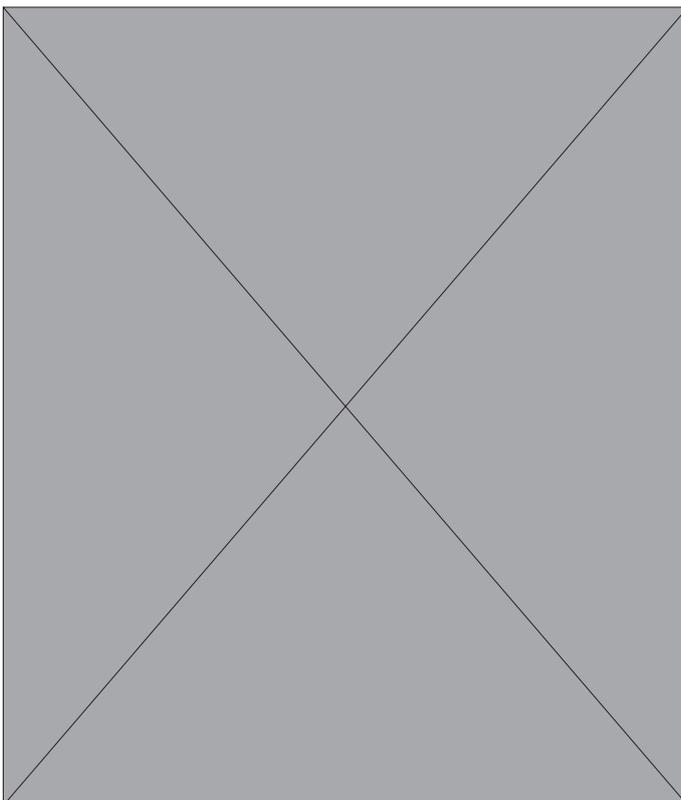
- Kokosraspeln
- Strohhalme

Zubereitung

- Rotbusch-Tee kochen, dann auskühlen lassen,
- Apfelsaft, Granatapfel- oder Johannisbeersaft, Mineralwasser und den Saft einer halben Zitrone dazugeben,
- mit der Zitrone leicht über den Rand der Gläser streichen und die Gläser kurz in Kokosraspeln drehen,
- Eistee in die vorbereiteten Gläser gießen und mit Strohhalmen servieren.



Ziel: Die Kinder sollen selbst hergestellten Eistee kennenlernen.



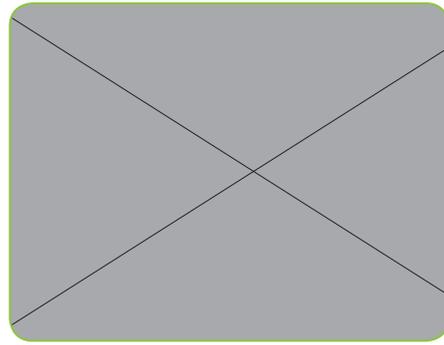
mmh fein!

Power-Döner

Zutaten für 10 Kinderportionen

Belag

- 10 Dönerbrote (pro Kind 1)
- 1 ½ Salatgurken
- 1 Grüner Salat
- 5 Tomaten
- 2 gelbe Paprika
- 500 g Feta-Käse
- Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, frische Kräuter



Soße

- Magerjoghurt
- Frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kresse, ...)
- Salz, Pfeffer, Paprikagewürz

Zubereitung

- Das Gemüse waschen und klein schneiden, den Feta-Käse klein würfeln. Für die Soße alle angegebenen Zutaten vermengen und abschmecken.
- Das Brot herrichten: Entweder aufbacken nach Anweisung oder direkt frisches kaufen. Eventuell ein Brot für zwei Portionen teilen – je nach Größe.
- Nun kann jedes Kind nach Belieben sich sein Dönerbrot befüllen. Am besten stellt man alle Zutaten auf einen Tisch und die Kinder können sich am Buffet bedienen. Das macht ihnen Spaß und ist auch noch super gesund. Guten Appetit!

Zucchini-Pommes

Zutaten für 10 Kinderportionen

Zutaten

- 10 Zucchini
- 250 g gemahlene Mandeln
- 150 g geriebenen Parmesan-Käse
- 5 Eier
- Salz, Pfeffer, Kräuter (Rosmarin, Oregano, ...)



Tipp: Dazu passt sehr gut ein Joghurt-Dip. Man kann ihn zum Beispiel mit fettarmem Joghurt, Salz und frischem Schnittlauch zubereiten.

Zubereitung

- Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Zucchini waschen und in fingergroße Stifte schneiden. Sie sollten etwas dicker als Kartoffelpommes sein, damit sie nicht in der Mitte durchbrechen.
- Zucchinistifte mit Salz, Pfeffer würzen. Mandeln, Parmesan und Kräuter in einer Schale vermengen. In einer anderen Schale das Ei verquirlen.
- Die Zucchinistifte zuerst in das Eigemisch tauchen und im Anschluss direkt in der Gewürzmischung wenden bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
- Die panierten Zucchini-Pommes nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 10 Minuten goldbraun backen.

Gute-Laune-Riegel

 ca. 60 min

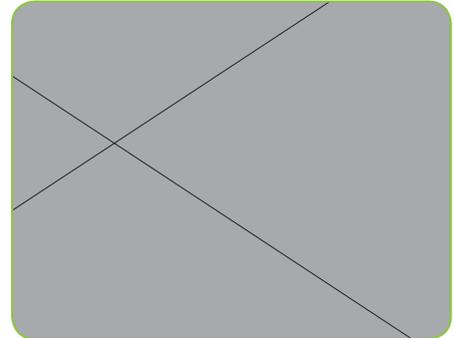
Zutaten für ca. 20 Riegel

Dazu brauchen Sie

- 1 Backofen
- 1 Backblech
- Backpergament
- 1 große Schüssel
- 1 Kochlöffel
- 1 Teigkarte
- 1 scharfes Messer

Zutaten für ein großes Blech

- 200 g Haferflocken
- 300 g Mandeln, gehobelt
- 200 g Kürbiskerne, grob gehackt
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Haselnüsse, grob gehackt
- 150 g Rosinen
- 200 g getrocknete Marillen, gehackt
- 100 g Dörrpflaumen, fein gehackt
- 2 dl Schlagobers
- 50 g Pistazien
- ½ TL Zimt
- 4 Eiklar
- 50 g Zucker
- 50 g Honig, flüssig
- 100 g Kokosflakes oder Kokosraspeln



Zubereitung

- Gehackte Dörrpflaumen und Marillen mit dem Schlagobers mischen,
- alle anderen Zutaten dazugeben und die Müslimasse sehr gut durchmischen,
- auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen,
- ein zweites Backpapier darüber legen und die Oberfläche mit einer Teigkarte schön glätten – Papier vor dem Backen wieder abziehen,
- Müsliriegel ca. 10-15 Minuten (Heißluft bei 160°C, Unter-/Oberhitze bei 180°C) backen, bis die Oberfläche leicht zu bräunen beginnt,
- in lauwarmem Zustand mit einem scharfen Messer mit glatter Klinge Riegel schneiden.



Ziel: Die Kinder sollen sehen, aus welchen Zutaten Müsliriegel hergestellt werden können und diese Zutaten auch kosten und benennen können.

Kunterbuntes Gemüseblech

ca. 45-60 min

Dazu brauchen Sie

- 1 Backofen
- 1-2 Backbleche
- Gemüsemesser
- Schneidbrettchen

Zutaten für 10 Kinderportionen

- 1 gelbe Zucchini
- 1 grüne Zucchini
- 1 roter Paprika
- 1 gelber Paprika
- 200 g Strauchtomaten
- 1-2 EL Olivenöl
- Rosmarinzweige
- Thymianzweige
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Balsamico-Essig
- Sesamkörner



Zubereitung

- Gemüse waschen, zuputzen in mundgerechte Stücke teilen und auf einem Blech verteilen,
- würzen und mit Olivenöl beträufeln, dann durchmischen, so dass sich das Öl gut verteilt,
- mit Kräuterzweigen und halbierten Knoblauchzehen belegen,
- ca. 15 Minuten bei 180°C goldbraun backen,
- mit Balsamico-Essig beträufeln und mit Sesam bestreuen.

Tipp: Das bunte Gemüseblech schmeckt auch lauwarm oder kalt. Sie können auch vorgegarte Karotten oder Kartoffeln (kleine, neue Kartoffeln mit der Schale) auf dem Gemüseblech mitbacken.

Ziel: Mit diesem Rezept soll eine einfache und besonders schmackhafte Zubereitungsart für Gemüse gezeigt werden.

Lillis Lieblingsalat

ca. 30 min
für die Zubereitung
und 2 h zum
Durchziehen

Dazu brauchen Sie

- 1 große und 1 kleine Schüssel
- 1 Rührlöffel
- 1 Löffel
- Gemüsemesser

Schneidbrettchen

1 Küchensieb

Pro Kind einen Teller oder eine Schale sowie je eine Gabel

Zutaten für 10 Kinderportionen

2 Äpfel

300 g Gemüsemais

100 g Essiggurken

100 g Putenschinken

250 g Sauerrahm

1 Bund Schnittlauch oder Petersilie

Essig

Salz, Pfeffer



Zubereitung

- Äpfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden,
- Gemüsemais in ein Sieb gießen, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen,
- Essiggurken und Putenschinken in kleine Würfel schneiden,
- Sauerrahm, Salz, Essig und Pfeffer glatt rühren,
- Äpfel, Gemüsemais, Essiggurken sowie Putenschinken dazugeben, gut vermengen,
- mit Schnittlauchröllchen oder gehackter Petersilie garnieren.



Hinweis: Die Zutaten dafür können Sie selbstverständlich beliebig ändern und erweitern.

Ziel: Die Kinder sollen erleben, dass aus Gemüse und weiteren Zutaten feine Salate hergestellt werden können.



KÖstlich!

Mandelherzchen

⌚ ca. 30 min für die
Vorbereitung des Teiges
und etwa 1 h zum
Ausstechen und Backen

Dazu brauchen Sie

- 1 Backofen
- 1 Backblech
- Backpergament
- Förmchen zum Ausstechen
- 1 Rührschüssel
- 1 Handmixer
- 1 Nudelholz
- 1 Küchenpinsel
- 1 Gitter zum Auskühlen



Zutaten für ca. 100 Kekse

- 200 g Marzipan-Rohmasse
- 125 g Butter
- 75 g Staubzucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Sauerrahm
- 250 g Mehl
- 100 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver
- 3 EL Milch zum Bestreichen
- Mandelblättchen

Zubereitung

- Marzipanrohmasse gemeinsam mit weicher Butter cremig rühren,
- Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und Sauerrahm einrühren,
- Mehl, Speisestärke und Backpulver vermischen, dann mit den restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten,
- diesen ½ Stunde oder über Nacht im Kühlschrank rasten lassen,
- danach zwischen zwei Lagen Backpergament etwa ½ cm stark ausrollen,
- mit Mandelblättchen bestreuen und erneut mit dem Nudelholz darüber rollen,
- Herzchen ausstechen und auf ein mit Backpergament belegtes Blech legen,
- mit Milch bestreichen,
- bei 160°C (Heißluft) ca. 10 Minuten backen,
- auf einem Gitter auskühlen lassen.

Ziel: Die Kinder sollen Freude am Ausstechen von Keksen haben. Dabei wird ihre Feinmotorik geschult.



Joghurt-Shake mit Orangensaft und frischen Früchten

Dazu brauchen Sie

- 1 Küchenmixer mit Messereinsatz und Mixgefäß
- 1 Schneidbrett
- 1 Obstmesser
- Pro Kind ein Glas

Zutaten für 10 Kinderportionen

- ½ kg Naturjogurt
- ½ l Orangensaft
- 3 Bananen
- ¼ kg Erdbeeren
- 2 EL feine Haferflocken



Zubereitung

- Alles zusammen gut vermischen und kühl in einem kleinen Gläschen servieren,
- als Garnitur können Sie feine Haferflocken verwenden oder eine saisonale Frucht an den Rand des Gläschens stecken.



Ziel: Die Kinder sollen erfahren, wie ein einfacher Joghurt-Shake zubereitet werden kann und probieren dürfen, wie dieser schmeckt.

Meterbrot

Dazu brauchen Sie

- 1 Brotmesser
- Streichmesser
- Holz- oder Plastikspießchen
- Schneidbrettchen

Zutaten für 20 Kinderportionen

- 2-3 Kornbaguette (Gesamtlänge ca. 1 Meter)
- 250 g Schinken, in Scheiben geschnitten
- 250 g Schnittkäse
- 200 g Frischkäseaufstrich
- 3 Tomaten
- Blattsalat
- Karottenstreifen



Zubereitung

- Von den Baguette-Brotten die Enden abschneiden und die Brote zu einem meterlangen Brot zusammenfügen,
- das Meterbrot der Länge nach aufschneiden und den Deckel abheben,

- die Unterseite mit Frischkäse bestreichen, mit Salatblättern und beliebigen Zutaten belegen,
- zuletzt den Deckel wieder darauf legen, mit Spießchen abstecken und in Portionen schneiden.

Tipp: Vielleicht haben Sie Lust, eine andere Klasse zum gemeinsamen Genießen einzuladen.

Ziel: Die Kinder sollen eine Variante kennenlernen, wie belegte Brote für mehrere Personen zugleich zubereitet werden können.



Kivi-Zaubertrank

 ca. 10 min

Dazu brauchen Sie

- Schneidbrettchen
- Gemüsemesser
- Wasserkocher oder Herd + Kochtopf
- 1 Zitruspresse
- Gläser oder Tassen



Zutaten für 10 Kinderportionen

- 6 Apfeltee-Beutel
- 2 l Wasser
- Zucker
- 1 Zitrone
- 1 Apfel
- 10 Zitronenscheiben

Zubereitung

- Apfeltee zubereiten, mit Zucker und Zitronensaft abschmecken, auskühlen lassen,
- Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, Apfel in Spalten schneiden, diese halbieren, in die Gläser geben und mit Apfeltee auffüllen,
- Glasränder mit Zitronenscheiben garnieren.

Ziel: Die Schülerinnen und Schüler sollen erleben, wie ein attraktives Kindergetränk zubereitet werden kann und wie dieses schmeckt.



A. Entspannungsübungen und -geschichten

Informationen zum Autogenen Training, Phantasiereisen, Entspannungs- und Atemübungen entnehmen Sie bitte aus der Lehrerinformation im Anhang!

Konkrete Anregungen für Lehrkräfte und Eltern

Die Grundelemente des Autogenen Trainings werden spielerisch in die Gesundheitstipps im psychosozialen Bereich integriert. In den ersten Klassen genügt es, sich vorerst auf die Atemübungen zu konzentrieren und dann Übungen durchzuführen, welche die Wahrnehmung der Körperempfindungen fördern (Wärme, Schwere, etc.). Die Übungen können in einer täglichen Entspannungseinheit von ein bis drei Minuten oder blockweise (z.B. vier Wochen lang täglich) durchgeführt werden.



Wie wird geübt?

Die Übungen können sowohl im Liegen als auch im Sitzen durchgeführt werden. Für den Klassenverband eignet sich das freie Sitzen z.B. in „Droschkenkutschhaltung“. Dabei stehen die Füße etwas auseinander auf dem Boden, Hände und Unterarme liegen locker auf den Oberschenkeln, der Kopf wird nach vorne gebeugt. Kopf und Rücken können auch angelehnt werden.



Kleinere Kinder lehnen sich gerne nach vorne auf die Schulbank und legen den Kopf auf den Armen ab. Wenn Kissen oder Kuscheltiere vorhanden sind, können sie als weiche Unterlage dienen. Mit geschlossenen Augen gelingen die Übungen besser. Dennoch ist es den Kindern zu überlassen, ob sie die Augen schließen wollen oder nicht.



Wie lange dauern die Übungen?

Autogenes Training ist ideal für zwischendurch. Die meisten Übungen dauern nur wenige Minuten, aber regelmäßiges Training ist wichtig.

Welche Hilfsmittel werden eingesetzt?

Als Hilfsmittel dienen einfache Formeln und Leitsätze. In der gängigen Grundform (Unterstufe) gibt es eine Ruhe-, Schwere-, Wärme- und Atemübung.

Wie werden die Übungen beendet (Rücknahme)?

Der Rücknahme kommt bei Entspannungsübungen eine besondere Bedeutung zu. Durch die Vertiefung in die körperlichen oder gedanklichen Vorgänge können besondere Bewusstseinszustände erreicht werden. Die Rückführung auf ein normales Aktivitätsniveau erfolgt durch Anspannung der Armmuskulatur, tiefes Ein- und Ausatmen sowie Öffnen der Augen. Für Kinder kann die Rücknahme bewusst spielerisch erfolgen, z.B.: „Ballt eure Hände zu Fäusten und versucht mit den Fäusten eure Schulter zu treffen, mit kräftigem Schwung, dreimal hintereinander...“

Anregungen, die Sie auch den Eltern weitergeben können

Deutlich verstärkt werden die Effekte der Übungen, wenn Eltern ihren Kindern zuhause Traumreisen oder Entspannungsgeschichten vorlesen oder regelmäßig einfach nur gemeinsam gemütlich kuscheln und lesen. Dabei ist darauf zu achten, dass sich die Phantasie frei entfalten kann und nicht von akustischen oder visuellen Reizen (Radio, Fernseher, Handy, Computer,

Playstation ..) gestört wird. Geschichten und Traumreisen fördern die Entstehung von eigenen Bildern in der Gedankenwelt der Kinder und somit ihre bildliche Vorstellungskraft. Ruhe und Ausgeglichenheit werden gefördert und ermöglichen produktiv-schöpferisches Denken. Die Eltern und Lehrkräfte sollten den Kindern gegenüber eine gewährende Haltung einnehmen, d.h. das Kind beim Erlernen der Entspannungsübungen bestärken, es aber nicht zum Üben drängen.

Entspannungsübungen

Atmen mit dem Taschenspiegel

 3 min

Nehmt einen Spiegel und haltet ihn vor den Mund, ein paar Zentimeter Abstand genügen! Nun atmet tief ein, öffnet euren Mund und haucht die Luft so langsam es geht auf den Spiegel. Der Spiegel beschlägt sich wie ein Fenster bei Regen. Schon nach wenigen Sekunden ist die Spiegelfläche wieder klar. Versucht jetzt, noch tiefer Luft zu holen und den Hauch eures Atems noch dichter auf dem Spiegel sichtbar zu machen.



 Tipp: Wenn kein Spiegel zur Verfügung steht, gelingt die Übung auch an einer normalen Glasscheibe oder auf einer durchsichtigen Folie.

Einstiegsübung ins autogene Training

 3-5 min

Schließt die Augen und atmet tief ein und aus! Jetzt lasst euren Atem einfach nur machen, was er will. Ihr merkt, dass ihr euch gar nicht anstrengen müsst – es atmet euch, ohne dass ihr etwas tut. Hört genau hin, welches Geräusch euer Atem macht (...)! „Zähle 20 Atemzüge und achte auf deinen Atem (...)! Versuche nun, ganz leise zu atmen (...) und jetzt atme so richtig laut, so laut du kannst (...)! Spürst du, wie schnell dein Atem geht? Überlege dir, wann du mehr Luft eingeatmet hast, beim lauten oder leisen Atmen?

 Tipp: Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass Entspannung ein fester Bestandteil des Unterrichtsrituals ist und dazu dient, sich wohl zu fühlen und besser zu lernen. Die Begriffe Anspannung – Entspannung können mit Hilfe eines Gummibandes erklärt werden.

Die Kinder können selber zum Nachdenken angeregt werden und Situationen nennen, in denen sie vielleicht eine Entspannung gebraucht hätten (beim Zahnarzt, wenn sie schlecht einschlafen können, bei einem Diktat oder einer Hausübung, die sie nicht auf Anhieb verstanden haben ...).

Zum Einstieg empfehlen wir eine Atemübung, die schon einige Phantasieelemente enthält.

⌚ 5-10 min

Kraftatmen

Wenn man richtig atmet, holt man sich Kraft aus der Luft. Setzt euch bequem hin und legt eure Hände locker auf die Oberschenkel! Ihr könnt auch die Arme auf dem Schreibtisch verschränken und den Kopf wie auf ein Kissen darauf legen. Schließt die Augen und achtet auf euren Atem. Spürt ihr, wie sich beim Einatmen der Bauch hebt und beim Ausatmen der Bauch senkt (...)? Legt eine Hand auf den Bauch, dann spürt ihr es noch besser (...)! Horcht auf das leise Geräusch, das ihr beim Ein- und Ausatmen macht (...)!



Tipp: Lassen Sie die Kinder nach den Übungen eine kurze Rückmeldung geben. Zentrale Fragen können sein: „Wie war die Übung für dich?“ oder „Wie hast du dich gefühlt?“ Hierbei ist es wichtig, mit den Kindern Blickkontakt zu halten und die Antwort nicht zu kommentieren. Ein kurzes freundliches „Danke“ fördert die Redebereitschaft der Kinder.

⌚ 3 min

Bauchatmen



Legt eure Hände seitlich auf euren Bauch, so dass sich beide Mittelfinger berühren! Atmet nun tief in euren Bauch hinein! Stellt euch dabei vor, wie sich euer Bauch mit Luft füllt und größer wird! Dabei hebt sich die Bauchdecke und ihr spürt, wie eure Mittelfinger auseinander bewegt werden. Atmet langsam und gründlich aus und spürt nun, wie sich eure Finger wieder berühren! Wiederholt diese Übung ein paar Mal und achtet darauf, dass die Mittelfinger immer wieder zusammen kommen!

⌚ 3 min

„Müde Katze – müder Hund“ Atemübung

Bei dieser Übung dürft ihr nach Herzenslust gähnen. Gähnen tut gut, denn es ist wie tiefes Einatmen, bei dem man besonders viel Luft holt.

Stellt euch vor, ihr verwandelt euch jetzt in eine müde Katze oder einen müden Hund! Öffnet euren Mund so weit, dass einige eurer Gesichtsmuskeln gedehnt werden und atmet dabei tief, mit einem hörbaren „ah“ in die Brust und den Bauch hinein! Atmet hechelnd „ha-ha-ha-ha-ha“ wieder aus, so lange, bis keine Luft mehr in der Lunge ist! Dehnt nach der Übung eure Arm-, Bein- und Schultermuskeln! Vielleicht müsst ihr nach dieser Übung gähnen, das tut wohl.

⌚ 3 min

„Holzhacken“ Atemübung

Faltet eure Hände! Atmet tief und gleichmäßig ein und aus. Fühlt ihr, wie sich der Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt? Jetzt reckt ihr eure gefalteten Hände hoch über eurem Kopf. Brust und Bauch werden beim Einatmen weit. Beim Ausatmen schlagt ihr nach unten, als wolltet ihr Holz zerhacken. Schreit dabei aus dem Bauch heraus „ha“! Ihr dürft laut

schreien. Wiederholt die Übung einige Male! Löst dann eure Hände und atmet im Stehen zum Abschluss einige Male ruhig ein und aus!

„Die Sonne“ Entspannungsrätsel

Macht es euch bequem, entspannt euch! Schließt die Augen – wenn ihr wollt. Hört gut zu. Atmet ruhig ein und aus, wie wir es geübt haben. Ich werde euch jetzt ein Rätsel vorlesen. Wenn ihr das Rätsel gelöst habt, bleibt ganz still und verrätet nichts. Nach der Übung dürft ihr die Lösung aufschreiben / mir ins Ohr flüstern.

Rätselgeschichte:

Sie ist ganz warm und hell. Morgens steigt sie langsam in den Himmel. Mittags kann man sie manchmal hoch oben über der Erde sehen, und abends sinkt sie langsam tiefer und tiefer. Sie sendet wärmende Strahlen aus und die Menschen freuen sich, wenn sie sie sehen. Wer ist das?

Nachdem die Lehrperson das Rätsel vorgetragen hat, schließt sie mit den Worten: „Lasst die Augen geschlossen. Ich gehe jetzt herum und berühre euch nacheinander an der Schulter. Wenn ihr berührt werdet, flüstert ihr mir ins Ohr (oder schreibt ihr auf) was ihr euch vorgestellt habt.“



„Der Schmetterling“ Entspannungsrätsel

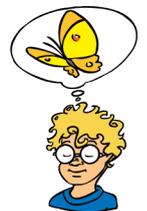
 5 min

Macht es euch bequem, entspannt euch, schließt die Augen – wenn ihr wollt – und hört gut zu. Atmet ruhig ein und aus, wie wir es geübt haben. Ich werde euch jetzt ein Rätsel vorlesen. Wenn ihr das Rätsel gelöst habt, bleibt ganz still und verrätet nichts. Nach der Übung dürft ihr die Lösung aufschreiben / mir ins Ohr flüstern.

Rätselgeschichte:

Stell dir vor, dass du dich in ein Tier verwandelt hast. Du bist ein sehr kleines Tier. Den Winter über versteckst du dich in einer festen braunen Hülle und niemand kann dich sehen. Die Frühlingssonne schenkt dir wohlige Wärme. Du spürst, wie deine Kräfte wachsen. Du dehnst dich und streckst dich, bis die braune Hülle um dich herum zerplatzt. Du faltest deine beiden Flügel auseinander. Sie haben ein zartes Muster aus vielen verschiedenen Farben. Du spürst, dass deine Flügel dich in den Himmel tragen, du kannst fliegen. Du riechst die Düfte der Blumen und spürst die Wärme der Sonne. Du setzt dich auf eine Blüte und holst dir dort Nahrung.

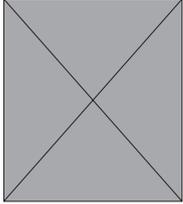
Nachdem die Lehrperson das Rätsel vorgetragen hat, schließt sie mit den Worten: „Ich gehe jetzt herum. Du lässt deine Augen geschlossen, und wenn ich dich berühre, flüsterst du mir ins Ohr / schreibst du auf ein Blatt, welches Tier du bist.“



Tip: Die Kinder können ihre Kuscheltiere oder ein weiches Kissen zum Üben in die Schule mitbringen.



„Die Reise des Marienkäfers“ Phantasiegeschichte (Übung vorzugsweise für den Turnsaal)



Lege dich auf den Rücken und schließe die Augen. Stell dir vor, dass du dich in einen Marienkäfer verwandeln kannst. Du bekommst rote Flügel mit schwarzen Punkten darauf, Fühler wachsen, Arme und Beine verwandeln sich in Käferbeinchen.

Jetzt streckst du deine Käferbeinchen hoch in die Luft und strampelst, erst langsam, dann etwas schneller, noch ein bisschen schneller und dann so schnell du kannst. Die Käferbeinchen werden ganz müde und du lässt sie zurück auf den Boden sinken. Sie sind jetzt ganz schwer, so schwer wie Blei, und du liegst ganz ruhig und entspannt auf dem Boden. Du träumst, wie du als kleines Marienkäferchen deine Flügel ausbreitest und durch das Fenster des Zimmers auf und davon fliegst. Ganz leicht bist du und wie von alleine gleitest du ganz ruhig durch die Luft. Ein herrliches Gefühl ist das. Du freust dich und lachst – jetzt weißt du, dass auch Marienkäfer lachen können. Nur wenn man ganz, ganz, ganz leise ist, kann man es manchmal hören.

Du fliegst über eine Wiese. Für einen Marienkäfer sieht die Wiese von oben ganz anders aus, viel größer. Die Grashalme sind fast so groß wie Bäume. Dazwischen siehst du Blumen: rote, gelbe, weiße, blaue. Eine ist besonders schön, und du fliegst auf sie zu und landest auf einem Blütenblatt. Mmh, gut riecht es hier, und das Blatt ist weich und zart wie Samt. In der Mitte der Blume siehst du ein paar Tautropfen. Und weil du Durst hast, schlürfst du einfach ein bisschen von dem Tau. Wunderbar schmeckt er. Der Tau ist ein richtiger Muntermacher: Ein Tröpfchen und du fühlst dich ganz frisch.

Fröhlich und munter fliegst du wieder in die Schule zurück. Du verwandelst dich wieder in dich selbst, spürst deinen Körper, streckst deine Arme und Beine, öffnest deine Augen und fühlst dich wohl und entspannt.



Tipp: Im Werkunterricht wird ein Marienkäfer gefertigt oder einfach nur ein weißer Stein mit Punkten und Flügeln bemalt. Er kann während den Entspannungsübungen in der Hand gehalten werden und gilt als Symbol für Entspannung.

Stillespiel

Die Lehrperson sitzt oder steht plötzlich zur Überraschung der Kinder reglos und schweigsam da, auf der Suche nach Stille. Sie fordert die Kinder auf, ebenso unbeweglich und lautlos zu werden, als sei niemand mehr in der Klasse. In der einkehrenden Stille hören die Kinder auf einmal Geräusche, die sie vorher nicht wahrgenommen haben, wie z.B. ihren eigenen Atem oder den der anderen Kinder, Vogelgesang, Wind in den Bäumen, Kinderstimmen im Schulhof, Geräusche vorbeifahrender Autos, o.ä.



Tipp: Von Zeit zu Zeit eine Übungseinheit im Turnsaal im Liegen durchführen. Dies unterstützt die Wahrnehmung des gesamten Körpers, das in sich Hineinhören und das sich Spüren.



Steigerung des Stillespiels

⌚ 5 min

Das Spiel mit der Stille kann noch gesteigert werden, indem die Lehrperson zu den Kindern sagt. „Ihr hört nun meine leise Stimme, die euch beim Namen ruft.“ Die Lehrperson zieht dabei die Silben der Namen sehr lange, wie einen Bergruf. Jedes gerufene Kind erhebt sich leise, schiebt den Stuhl leise zur Seite, geht auf Zehenspitzen nach vorne zur Tafel und bleibt dort regungslos stehen, bis alle Kinder aufgerufen sind.

Stille Begrüßung

⌚ 5 min

Die Kinder bilden einen Kreis. Die Lehrperson bittet die Kinder um völlige Stille. Ein Kind wird bestimmt, völlig geräuschlos zu einem von ihm selbst gewählten anderen Kind zu schleichen und sich vor ihm zu verbeugen. Dieses ist als nächstes dran, usw. Die Lehrerin bzw. der Lehrer zeigt mit den Fingern an, wie viele lautlose Begrüßungen die Kinder schon geschafft haben. Sobald ein Geräusch hörbar wird, ist das Spiel beendet.

Stille Wahrnehmung

⌚ 5 min

Hinweis: Bereiten Sie für jedes Kind einen kleinen Gegenstand (z.B. einen Stein) zum ertasten vor.

Setzt euch bequem hin, schließt die Augen und legt die Hände wie zur Schale geformt auf den Tisch vor euch. Versucht nun, gleichmäßig zu atmen und ganz still zu werden. Spürt, wie ihr immer ruhiger und entspannter werdet. Atmet leise und gleichmäßig. Ich gehe jetzt von einem zum anderen, zuerst zu denen, die schon ganz ruhig sind, und lege euch etwas in die Hand. Lasst die Augen geschlossen und betastet den Gegenstand. Bleibt still und versucht zu ertasten, was es ist. Spürt, wie gut euch die Stille tut. Wir nehmen die Stille und Ruhe jetzt mit in den Tag, der Gegenstand wird uns daran erinnern.

Schokoladenübung

⌚ 5 min

Jedes Kind bekommt ein Stück Schokolade und legt es direkt vor sich hin. Schließt jetzt eure Augen und entspannt euch. Achtet auf euren Atem und stellt euch vor, auf einer Schokoladeninsel zu sein. Auf dieser Insel ist alles aus Schokolade und man darf alles Essen, nur ganz langsam, so langsam wie möglich (...).

Nimm jetzt dein Stück Schokolade und rieche daran. Lecke es nun mit der Zunge ganz zart ab und überlege dir, wie es schmeckt. Atme ruhig und gleichmäßig weiter und warte ein wenig (...).

Lege jetzt das Stück unter deine Zunge und zähle im Stillen bis 20 (Lehrkraft kann laut mitzählen), dann in die rechte Wange (bis 20 zählen) und in die linke Wange (bis 20 zählen).



...»

Lass nun den Rest der Schokolade im Mund schmelzen wie ein Bonbon. Komm jetzt langsam von der Schokoladeinsel zurück und öffne die Augen. Recke und strecke dich, als ob du gerade aufgestanden wärst.

Danach können die Kinder ein zweites Stück Schokolade so schnell essen, wie sie wollen.



Tipp: Die Lehrperson kann den Kindern erklären, dass der bittere Nachgeschmack von Schokolade verschwindet, wenn ein Schluck Wasser getrunken wird. So vermeidet man, dass ein weiteres Stück gegessen wird, um den bitteren Nachgeschmack zu vertreiben.

B. Emotionale Kompetenz – Gefühle erkennen



Emotionen sind sehr wichtig für soziale Kommunikation und ein bedeutungsvoller Bestandteil unserer täglichen Beziehungsgestaltung. Gleichzeitig sind sie der Motor für Denken, Handeln und Verhalten. Ohne Emotionen, ohne die Fähigkeit Gefühle zu erkennen und auszudrücken, wären wir wie leblose Maschinen. Die Wissenschaft hat sieben Basisemotionen festgelegt, die angeboren und universell sind, d.h. Indianer, Chinesen, Australier ... alle Menschen dieser Erde kennen Fröhlichkeit, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung. Im Verlauf der kindlichen Entwicklung wird diese Grundausstattung des Menschen noch durch komplexere Gefühle wie Scham, Eifersucht, Neid usw. erweitert.



Leider gibt es in unserer heutigen sozialen Umwelt immer mehr Kinder, denen es schwer fällt, die einfachsten Gefühle bei ihren Mitmenschen zu erkennen und zu interpretieren oder sich ihrer eigenen Gefühle bewusst zu werden. Noch schwerer fällt es den Kindern, ihre eigenen Emotionen zu regulieren. Manchmal sind sie auch einfach nur überfordert, weil sie noch nicht gelernt haben, wie man mit den Menschen gefühlvoll in Kontakt tritt. Impulsive, unkontrollierte und unangemessene Gefühlsreaktionen sind die Folge. Diese führen häufig zu Konflikten und manchmal zur Ablehnung des Kindes.

Die Fähigkeit, sensibel seine eigenen Gefühle und die der Mitmenschen wahrzunehmen, kann erlernt werden. Am besten freudig und entspannt in angenehmer Atmosphäre, ohne Druck und Verpflichtung. Die nachstehenden Tipps sind Empfehlungen, mit Kindern das Thema Emotionen spielerisch zu bearbeiten. So können Sie den Schülerinnen und Schülern vermitteln, dass auch starke Gefühle ein wichtiger und unerlässlicher Bestandteil unseres Lebens sind. Es kommt im Leben jedoch darauf an, ob man gelernt hat, gut damit umzugehen. Richtiger und angepasster Umgang mit Gefühlen stärkt den Selbstwert und die soziale Kompetenz unserer Kinder.

Um das Thema Gefühle mit den Kindern im Unterricht zu bearbeiten, eignen sich unter anderem die nachfolgenden Übungen:

Übungen: Emotionale Kompetenz

Gefühle sammeln

Im Stuhlkreis werden von der Gruppe „Gefühle“ gesammelt, die die Kinder kennen (Freude, Trauer, Wut, Glück usw.). Die Lehrperson schreibt die Nennungen auf. Anschließend versuchen die Kinder, alle Gefühle pantomimisch darzustellen. Wichtig ist, die Gefühle ohne Sprache

darzustellen. Es geht hier darum „non verbale“ Zeichen zu erkennen und wiederzugeben (Information zu Körpersprache und Mimik siehe Anhang).

Tipp: Werden von den Darbietungen Fotos gemacht, kann man diese gut für spätere Spiele verwenden. Auch eine kleine Fotoausstellung zum Thema Gefühle regt die Kinder an, immer wieder einmal über ihre Gefühle nachzudenken.



Gefühlsumfrage

 30 min

In der Klasse wird gemeinsam erarbeitet, wie sich Gefühle äußern können. Was machen die Kinder, wenn sie sauer, wütend, froh oder glücklich sind? Wie reagiert der Körper? Wie verändern sich die Gesichtszüge? Und welche Situationen führen zu den unterschiedlichen Gefühlen. Was macht glücklich, wütend, traurig? Hierzu können die Kinder Zeichnungen anfertigen oder die Merkmale aufschreiben.



Stimmungsbarometer

 1 Schulstunde

Schneiden Sie mit den Schülerinnen und Schülern einen Pappkreis aus, der in vier Felder eingeteilt wird. Dann schreiben Sie in die Viertel: wütend, traurig, glücklich, fröhlich. Vielleicht malen die Kinder auch noch die entsprechenden Gesichter dazu. In der Mitte wird ein beweglicher Zeiger befestigt. Mit dem Gefühlsbarometer können die Kinder beispielsweise im Morgenkreis mitteilen, in welcher Stimmung sie sind. Wenn sie dann noch die Gelegenheit bekommen, zu erzählen, warum sie sich so fühlen, werden die Gefühle mit der auslösenden Situation verknüpft. Kinder lernen so, sich besser wahrzunehmen und zu erkennen, was sie bedrückt, glücklich oder traurig macht.

Gefühlspantomime

 10-30 min

Vor Beginn dieses Spieles empfiehlt es sich, die bereits besprochenen Gefühle und die dazugehörige Mimik und Körperhaltung kurz zu wiederholen.

„Heute sind wir alle Schauspielerinnen und Schauspieler!“ Die Kinder setzen oder stellen sich in einen Kreis, der groß genug ist, um in der Mitte eine Art Bühne zu bilden. Jedes Kind zieht ein Kärtchen aus dem Stapel und stellt das jeweilige Gefühl nur mit seinem Körper und dem Gesichtsausdruck - ohne Worte dar. Alle raten mit.

Tipp: Alternativ können Sie auch Kärtchen mit Gefühlsgesichtern in einem Körbchen vorbereiten. Lassen Sie die Kinder jeweils ein Gesicht ziehen und dieses darstellen. Dieses Spiel kann auch als Partnerübung gestaltet werden. Zwei Kinder wählen gemeinsam ein Gefühlskärtchen und dürfen sich ein paar Minuten vorbereiten. Dann spielen sie das Gefühl den anderen Kindern vor.



„So tun als ob“ – Spiel

Wie sieht es aus, wenn ich traurig, fröhlich oder wütend bin? Jedes Kind hat seine eigene Art, Gefühle zu zeigen. Die anderen Kinder in der Klasse sehen zu und beschreiben, was sie sehen, z.B. die Augen werden größer, der Körper ist aufrecht, der Kopf etwas nach vorne gebeugt, etc. Je genauer die Beschreibung, desto besser lernen Kinder, andere zu beobachten und deren Gefühle zu deuten. Zusätzlich lernen sie, ihre eigenen Gefühle besser auszudrücken.



Tipp: Unterschiedliche Gefühle werden von den Kindern mimisch dargestellt und fotografiert. Die Fotos werden anschließend auf eine Scheibe geklebt. So erhält jedes Kind seinen eigenen, ganz persönlichen Gefühlsbarometer.

Gefühlssprüche klopfen

Gemeinsam mit den Kindern Sprüche sammeln, die Gefühle ausdrücken, wie z.B. „mir ist das Herz in die Hose gerutscht“ oder „sich grün und blau ärgern“, „sauer werden“, usw. In einem nächsten Schritt sammeln die Kinder, was genau bei welchem Gefühl in ihrem Körper passiert, z.B. wenn man Angst hat (... wie Espenlaub zittern, sich „in die Hose machen“...) oder sich über etwas freut (... einen Luftsprung machen, von einem Ohr zum anderen lachen ...).

Was tun, wenn der Ärger kommt?

Manche Dinge können Menschen so wahnsinnig wütend machen, dass sie meinen zu platzen. Wenn man richtig wütend ist, würde man manchmal am liebsten Tische und Stühle umwerfen und wie verrückt los schreien. Dabei sagt man auch oft Dinge, die man gar nicht so meint. Wut kann einen blind machen und dann hört man gar nicht zu, wenn jemand etwas sagen möchte. Später, wenn man sich wieder beruhigt hat, tut einem das meist furchtbar leid.

Lösungsmöglichkeiten: „Wut tut gut!“ Schau nur zu, dass deine Ausraster nicht zu lange anhalten! Denn je mehr du dich in die Wut hineinsteigerst, desto weniger bist du in der Lage „vernünftige“ Entscheidungen zu treffen. Also beim nächsten Mal bei Wut erst einmal abkühlen! Das alles kann man lernen. Zum Beispiel hilft Folgendes:

- Einmal um das Haus rennen,
- in ein anderes Zimmer gehen,
- den Kopf in einen Kübel stecken und die Wut herausschreien,
- Zeitungspapier zerknittern oder darauf herumtrampeln,
- 20mal kräftig ein- und ausatmen,
- einen Luftballon mit den Füßen treten,
- in einen Wutsack (Kissen) schlagen oder treten,
- ein „Wut-Bild“ malen,



- einen Wutstein beschimpfen (kann im Unterricht gemeinsam mit der Klasse erstellt werden – Steine sammeln, wütendes Gesicht darauf malen),
- jemandem von seiner Wut erzählen usw.

Tipp: Die Lehrperson erarbeitet gemeinsam mit den Kindern mögliche Wut-Strategien und schreibt diese auf ein großes Plakat, das sichtbar in der Klasse aufgehängt wird.



Gefühlsmalerei

Wenn man sich ohnmächtig vor Wut fühlt, hilft es manchmal die Gefühle mit Farben aufzumalen. Es macht auch Spaß, wenn alle Kinder ihre „Ausrast-Gefühle“ auf Papier malen und man sie dann gemeinsam ansieht. Jedes Kind darf – muss aber nicht – eine Erklärung dazu geben oder eine Situation beschreiben, in der es sich so gefühlt hat. Im Anschluss wird dann besprochen, wie das Kind mit der Wut umgegangen ist. Wichtig ist zu betonen, dass die Wut berechtigt war und gemeinsam zu besprechen, ob die Reaktion angemessen, übertrieben, etc. war. Hier sollte sehr sensibel vorgegangen werden, damit es nicht zu Schuldzuweisungen kommt.

Tipp: Diese Übung kann beliebig mit anderen Gefühlen durchgeführt werden. Die Lehrperson achtet dabei auch auf die Farbwahl bei den Bildern. Negative Gefühle werden meist mit dunkleren, positive mit helleren Farben dargestellt.



„Sauerteig“

 10-30 min

Das macht mich sauer. Manchmal werde ich einfach ganz plötzlich wütend. Das kann der Lehrperson und den Schülerinnen und Schülern passieren. Eine Kleinigkeit kann der Auslöser sein. Ein Wort, das mich an eine bestimmte Situation erinnert o.ä.

„Was macht dich sauer?“ Die Lehrperson gibt ein paar Beispiele und regt die Kinder an, ebenfalls Beispiele zu nennen. So lernen die Schülerinnen und Schüler, wodurch die anderen Kinder sauer werden und können besser darauf Rücksicht nehmen.



Gleich und ungleich

Wenn es in Ihrer Klasse Kinder gibt, die von den anderen nicht so sehr gemocht werden, ist diese Übung sehr gut geeignet. Merkmale und Gemeinsamkeiten zu finden, erhöht die Akzeptanz bei den anderen Kindern.

Alle Kinder setzen sich in einen Kreis. Die Lehrperson oder ein Kind hat die Spielleitung und gibt Anweisungen, welche Kinder berührt werden sollen, z.B. alle Kinder mit Sandalen oder alle mit geringelten Socken. Oder auch alle, die die gleiche Haarfarbe haben.

Seht ihr die Unterschiede und die Ähnlichkeiten?

Manche Menschen sind eben eher so, und manche sind eher so. Niemand ist dabei besser oder schlechter als der andere. Jeder Mensch ist etwas Besonderes!



Tipp: Vorab Beispiele besprechen.

 10-30 min

Begrüßungswettkampf

Wer kennt die meisten Begrüßungsformeln? Die Lehrperson erklärt, dass nun ein Spiel folgt mit dem Ziel, möglichst viele Grußwörter zu nennen. Alle Vorschläge werden an der Tafel notiert oder auf einem großen Plakat, damit es dann in der Klasse aufgehängt werden kann. Es kann auch ein kleiner Wettkampf stattfinden. Die Klasse wird in zwei oder mehr Gruppen geteilt und dann ein Gruppensieger ermittelt. Lassen Sie alle Grußformeln gelten, auch fremdsprachige wie „Ciao“ oder „Bonjour“. Am nächsten Tag dürfen sich die Kinder per Handschlag begrüßen, jeder nennt ein anderes Grußwort.



Tipp: Ziehen Sie dieses Spiel als Einleitung für die „Begrüßungswoche“ heran. Die Kinder begrüßen sich jeden Tag per Handschlag und mit einem Grußwort. Die Liste der Wörter wird täglich erweitert. Wenn Kinder mit einer anderen Erstsprache in der Klasse sind, können die Grußformeln zusätzlich erweitert werden.

Ciao!

 10-30 min

Tanz der Gefühle

Jeder Mensch zeigt jeden Tag Gefühle. Die Mimik (Gesichtsausdruck) und die Gestik (Körperhaltung, Bewegungen) verraten viel über die Gefühle, die ein Mensch gerade empfindet. Eine ganz andere Möglichkeit, bestimmte Gefühle auszudrücken, ist der Tanz.

Es braucht nichts, außer der passenden Musik. Alle suchen sich ein Gefühl aus, das sie oder er darstellen und tanzen möchte. Dazu gehören jeweils ein Gesichtsausdruck, eine Bewegung mit den Armen und ein paar Tanzschritte. Noch eindrucksvoller wird dieser Tanz, wenn jede bzw. jeder sein Gefühl einmal vorführt und ihr dann eine Gefühls-Tanzkette bildet. Das heißt, verschiedene Gefühle werden nacheinander getanzt. So könnt ihr eine ganze Geschichte „ertanzen“.

Anleitung für Lehrpersonen, Erzieherinnen und Erzieher zur Achtsamkeit

Durch die Anwendung der Achtsamkeitspraxis in der Schule kann die Qualität des Unterrichts verbessert werden und Lehrpersonen lernen gelassener mit den Herausforderungen des Schulalltags umzugehen. Dazu gibt es mittlerweile viele Übungen für Lehrpersonen selbst.

Einführung der Achtsamkeit in den Schulalltag:

Achtsamkeit kann sehr gut in Klassen eingeführt werden. Eine achtsame Haltung zeichnet sich durch eine größtmögliche Offenheit allen Wahrnehmungen gegenüber aus. Das bedeutet, dass das jeweils Gehörte, Gesehene und Empfundene dabei nach Möglichkeit nicht bewertet, sondern mit einer freundlichen Gelassenheit angenommen wird. Diese Haltung lässt sich gut auf Gespräche im Unterricht oder Diskussionen in der Klasse übertragen. Hier sollten Lehrpersonen mit gutem Beispiel vorangehen, in dem sie jedem Kind individuell die Aufmerksamkeit schenken und die Gedanken des Kindes ernst nehmen. So können in der Folge Gesprächsregeln für die Klassengemeinschaft eingeführt werden, die in der Achtsamkeit fußen. Dazu kann zählen, dass man einander ausreden lässt und niemandem ins Wort fällt, auch wenn man der Meinung ist, die Antwort des anderen sei nicht zutreffend. Oder dass man einen nebensächlichen Aspekt oder eine der eigenen entgegenstehende Meinung erst einmal zur Kenntnis nimmt, ohne sich sofort ein Urteil zu bilden und nach Möglichkeiten zu suchen, diese zu widerlegen.

Wenn Schülerinnen und Schüler von klein auf lernen, dass jeder jedem aufmerksam zuhört und falsche Antworten oder mangelhafte Leistungen nicht abgewertet werden, entwickeln sie einen größeren Respekt für ihre Mitschülerinnen und -schüler und verhalten sich entsprechend. In einer achtsamen Klasse sollte zum Beispiel klar sein, dass Auslachen und Hänkeln tabu sind. Auch kann die Achtsamkeit dazu beitragen, die Integration von Kindern mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen in den Klassenverband zu erleichtern.

Erlernen der Achtsamkeit mit Schülerinnen und Schülern:

Auch mit Kindern kann Achtsamkeit geübt und gelebt werden. Den meisten Kindern macht dies Freude und es schenkt ihnen mehr Ruhe im Alltag. Es ist sinnvoll sich ein oder zwei Übungen auszusuchen oder auszudenken und diese regelmäßig in den Alltag zu integrieren. Inzwischen ist bekannt, dass die Beobachtung von abschweifenden Gedanken in der Meditation und das Zurückkehren zum Atem die Konzentrationsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern fördern. Kleine Atem- und Körperübungen fördern die Selbstwahrnehmung und Selbsteinfühlung und ermöglichen den Schülerinnen und Schülern sich selbst besser zu verstehen und bewusster zu interagieren. Dabei ist es wichtig, dass die Übungen gut eingeführt und der Sinn erklärt wird.

Einfache Körperübungen

„Wie sitze ich da?“

20 Sekunden Zeit für die Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung

Danach können noch andere Körperteile gespürt werden:

„Wie fühlen sich meine Schultern an?“

„Wie fühlen sich meine Hände an?“

„Wie fühlen sich meine Füße an?“

„Wie fühlt sich der Kontakt zwischen mir und dem Stuhl an?“

Anschließend ein kurzes Feedback: Wie war die Übung? Was ist mir aufgefallen? Worüber war ich verwundert?

30 Sekunden Atemraum

Am Anfang der Stunde ist Zeit für einen Atemraum, in dem die Schülerinnen und Schüler sich aufrecht auf ihren Stuhl setzen und ihre Atembewegung beobachten.

„Wie spürt sich mein Einatmen an? Ist mein Atem flach oder tief?“

„Wie spürt sich mein Ausatmen an?“

„Kann ich meinen Atem im Körper fühlen?“

Über die Erfahrung zu sprechen vertieft den Effekt.

Glocke

Klangschalen können ein gutes Instrument im Unterricht sein um Ruhe und Konzentration herzustellen. Wenn die Glocke geschlagen wird, kommen alle zur Ruhe und lauschen dem Ton, bis er ganz verhallt ist. Dabei kehren alle zu ihrem Körper und zu ihrem Atem zurück. Je nachdem kann die Glocke auch zwei- oder dreimal geschlagen werden.

Positive Bilder

Diese Übung kann gut mit einer kurzen Atemübung eingeführt werden. Anschließend folgt eine kleine Phantasiereise; z.B.:

„Ich stelle mir einen Ort vor, an dem ich ganz sicher bin...“

„Wie sieht dieser Ort aus?“

„Bin ich alleine oder ist noch jemand dort mit mir?“

„Was mache ich an diesem Ort, wie fühle ich mich?“

Nachdem die Schülerinnen und Schüler langsam zurückgekehrt sind, kann man eine kleine Feedbackrunde machen.

Simulierte Vorstellung von Prüfungssituationen

Auch diese Übung kann gut mit einer kurzen Atemübung eingeführt werden. Anschließend wird eine Prüfungssituation simuliert:

„Ich stelle mir vor, ich sitze in der Prüfung xy. Die Prüfung wird gleich beginnen.“

„Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf?“

„Wie fühlt sich mein Körper an?“

Diese Übung muss unbedingt im Nachhinein besprochen werden. Die Schülerinnen und Schüler erhalten so die Möglichkeit, negative und positive Gedankenketten und Gefühle in Bezug auf Prüfungen zu erkennen und damit umzugehen.

Achtsames Essen mit Kindern

Auf dem Esstisch steht eine kleine Glocke. Wenn alle am Tisch sitzen schlägt ein Kind die Glocke. Von nun an essen alle schweigend und konzentrieren sich mit den Sinnen und den Gedanken möglichst ganz auf das Essen: Wie ist der Geschmack? Welche Nahrungsmittel nehme ich zu mir und woher kommen sie? Wie fühlen sich meine Mundhöhle und meine Kaubewegungen an?

Das Kind, welches dran ist, kann selbst entscheiden, wann es die Glocke erneut schlägt. Jetzt darf wieder gesprochen werden.

Inseln der Stille

Auch mit Kindern kann man kleine achtsame Inseln im Alltag schaffen. Diese kleinen Rituale, bei denen das Kind mit seiner Aufmerksamkeit zu sich und in den gegenwärtigen Moment zurückkehrt, können sehr gut bei Übergängen helfen. Beispielweise wenn Kinder von der Schule nach Hause kommen und voller Eindrücke, aber auch erschöpft sind. Oder auch abends vor dem Einschlafen. Zunächst konzentrieren sich die Kinder eine Zeitlang auf ihren Atem. Es kann hilfreich sein, wenn man dabei die Hand auf ihren Bauch legt, damit sie die Atembewegung spüren können. Dann kann man einige Fragen stellen, welche jeder still oder laut beantwortet:

„Wie fühlt sich mein Körper gerade an?“

„Welche Gedanken gehen mir gerade durch den Kopf?“

„Welche Gefühle habe ich gerade?“

„Was war besonders schön heute?“

Anleitung für Lehrpersonen, Erzieherinnen und Erzieher zum Entspannungstraining

Basierend auf den Grundlagen des autogenen Trainings für Kinder

Allgemeine Informationen

J. H. Schultz, (1884-1970) begründete in den dreißiger Jahren das autogene Training - auch „konzentrierte Selbstentspannung“ genannt - für Erwachsene und Jugendliche. Während die Methode für Erwachsene rasch in ganz Europa bekannt wurde, beschäftigen sich erst seit den sechziger Jahren die Fachleute zunehmend mit dem autogenen Training für Kinder.

Erfreulicherweise begegnen immer mehr Erzieherinnen und Erzieher den positiven Auswirkungen des autogenen Trainings in Kindergarten und Schule und auch Eltern nützen die Potentiale für ihr Kind.

Im autogenen Training wird der gesamte Organismus durch autosuggestive Formeln und Vorstellungen positiv beeinflusst und die harmonische Ganzheit von Körper, Seele und Geist wird gefördert. Das hat nichts mit „Leistung“ zu tun, es ist reine „Hingabe“. So wie man sich wohltuendem Schlaf hingibt, versenkt man sich mit der Zeit beim autogenen Training selbst in einen erholsamen Ruhezustand.

Beispiel für physiologische Veränderungen durch gedankliche Vorstellung:

Wenn wir uns etwas vor unserem inneren Auge vorstellen können, hat dies körperliche Auswirkungen.

Stellen Sie sich ganz konzentriert folgende Szene vor: Sie sind in sommerlicher Bekleidung auf dem Weg zu einer Berghütte, werden dort von einem Wettersturz überrascht. Dürftig mit Ihrer Picknickdecke umhüllt, sitzen Sie im Schneegestöber und eisigem Wind und warten auf Rettung. Was tut sich bei Ihnen? Wenn Sie sich wirklich auf die Situation konzentriert haben, frieren Sie jetzt und haben eine Gänsehaut.

Wann hilft autogenes Training?

Zunächst bietet das autogene Training Gesundheitsvorsorge in dem Sinne, dass das Kind lernt, neue Erfahrungen mit seinem Körper zu machen, den Zusammenhang und die Wechselwirkung zwischen Körperempfindungen und Gefühlen wahrzunehmen.

Es erfährt, dass es seinen Körper durch Gedanken selbst beeinflussen und steuern kann, dass ihm der Körper „gehört“, und es erlebt so eine zunehmende Stärkung des Selbstbewusstseins.

Stellt sich das Kind z.B. auf Wärme ein, spürt es ein Kribbeln in Händen und Füßen und eine leichte Wärmezunahme. Oder das Kind spürt, dass sein Herz schneller klopft, wenn es sich aufregt, ärgert oder wütend ist, aber auch, wenn es freudig erregt ist, weil es auf die Geburtstagsüberraschung gespannt ist.

Durch Konzentration auf unseren Körper und kurze gedankliche Befehle, „Formeln“ genannt, werden die Muskeln gelockert und entspannt und die Körpertemperatur reguliert. Das hat einen sehr positiven Einfluss auf das sog. vegetative Nervensystem z. B. auf die Atmung, die Herzfunktion und den Verdauungstrakt.

Darüber hinaus können wir durch positive Befehle (Autosuggestionen) auch auf negative Gedanken, Einstellungen, Ängste Gefühlsausbrüche etc. Einfluss nehmen. Somit erlebt das Kind eine Ruhigstellung des Körpers, Verringerung seiner Ängste und Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Kinder lernen das autogene Training im Allgemeinen schneller als Erwachsene, denn sie haben einen natürlicheren Zugang zu ihrem Körper und mehr Vertrauen in ihre Selbststeuerungskräfte.

Durch das autogene Training erfahren die Kinder Ruhe und Geborgenheit, Erweiterung der Vorstellungskraft, seelische und körperliche Stabilisierung, Aktivierung der Selbstheilungskräfte und des Immunsystems, Stärkung des Selbstvertrauens, aber auch Verbesserung der Konzentration, Abbau von Ängsten, Verringerung und zum Teil Behebung von körperlichen und seelischen Störungen.

Wie lernen Kinder das autogene Training?

Das autogene Training kann einzeln oder in Gruppen gelernt werden. Es wird, vor allem bei jüngeren Kindern, spielerisch vermittelt. Zum Teil werden die Übungen des autogenen Trainings in Geschichten eingebaut (Phantasiegeschichten oder Geschichten, die Bezug zum Alltag und den Problemen der Kinder haben). Wichtig ist die Vermittlung der Gegensätze Spannung-Entspannung, Ruhe-Bewegung, sowie die rasche Übertragbarkeit des Gelernten in den kindlichen Alltag.

Grundformeln des autogenen Trainings

Ich bin ganz ruhig – Ruhe

Mit der Ruheformel wird ein Gefühl der Ausgeglichenheit und Ruhe, das Grundziel von Entspannungsübungen, vergegenwärtigt. Ein ähnliches Vorgehen im Alltag ist es, sich in Stresssituationen zu sagen „Bleib ganz ruhig, Ruhe!“ o. ä.

Der rechte Arm ist schwer – Schwere

Bei der Schwereformel versucht man, die abnehmende Muskelspannung, die mit jeder Form der Entspannung automatisch einhergeht, wahrnehmen zu lernen und über die Konzentration gezielt zu senken.

Der rechte Arm ist warm – Wärme

Beim Entspannen kommt es zu einer Erweiterung der Blutgefäße und zu einer vermehrten Hautdurchblutung. Sie können das an einem wohligen Gefühl von Haut- und Körperwärme spüren. Diese angenehme Empfindung wird mit der Wärmeformel angesprochen.

Die Atmung ist ruhig - es atmet mich (oder: Die Atmung ist ruhig - und regelmäßig)

Bei der Atemformel geht es nicht darum, die Atmung im Sinne einer Atemtechnik willentlich zu verändern. Allein durch ein passives Beobachten und Geschehen lassen der Atmung, kann ein vertiefender Entspannungseffekt erzielt werden.

Anleitung für Lehrpersonen, Erzieherinnen und Erzieher zum Umgang mit Emotionen

„Gefühle“ – Eigen- und Fremdwahrnehmung

Mit Kivi soll unter anderem die soziale Kompetenz der Kinder gefördert werden. Durch entsprechende Spiele, Gedichte und andere Angebote lernen Mädchen und Jungen mit Gefühlen wie Angst, Wut, Trauer oder Freude umzugehen. Sie sollen angeregt werden, ihre eigenen Gefühle zu reflektieren und die Gefühle anderer Kinder zu beachten. Gleichzeitig besteht das Ziel darin, die Kinder in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken. Wer sich selbst mag, fühlt sich sicher, kann positiv auf andere Kinder zugehen und somit Freundschaften schließen.



Gefühle erkennen und benennen ist Grundvoraussetzung für einen guten Umgang miteinander. Zunächst werden Übungen vorgeschlagen, die dazu dienen, bereits bekannten Gefühlen einen Namen zu geben. Die Grundemotionen (Trauer, Freude, Glück, Wut oder Angst) hat sicherlich jedes Kind bereits erfahren, vielleicht aber noch nicht benannt. Deshalb schlagen wir vor, zuerst diese Begriffe zu klären, also den Emotionen samt ihren Merkmalen und körperlichen Reaktionen einen Namen zu geben.



Zur Unterscheidung der einzelnen Begriffe ist es hilfreich, mit den Kindern zu überlegen und zusammenzutragen:

- Woran erkenne ich die Gefühle bei anderen?
- Woran erkenne ich ein Gefühl bei mir selbst?
- Wie teile ich anderen meine Gefühle mit?
- Welche Gründe können Gefühle haben?
- Welche Merkmale zeigt eine Person, wenn sie zum Beispiel traurig ist?

Um diese Fragen zu beantworten, hilft es, sich zu überlegen, welche Emotionskomponenten für einen Außenstehenden beobachtbar sind. Die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen und deren Perspektive einzunehmen, vergrößert die Chance, die Gefühle anderer richtig einzuschätzen.

Gestik und Mimik

Aus dem Ausdrucksverhalten, wie Körperhaltung, Gestik und Mimik, sowie aus dem zielgerichtetem Verhalten wie Angriff (zum Beispiel Schlagen) oder Flucht (zum Beispiel Weglaufen) können alle, die geübt im Beobachten sind, auf die emotionale Verfassung einer Person schließen. Ein lachendes Gesicht und eine aufrechte, entspannte Körperhaltung symbolisieren Freude. Dagegen erkennt man an nach unten gezogenen Mundwinkeln und einer in sich zusammengesunkenen Körperhaltung Traurigkeit. Wut zeigt sich durch geballte Fäuste und Anspannung. Um besser nachvollziehen zu können, wie sich das Gegenüber fühlt, kann man auch dessen Haltung und Mimik imitieren.

Neuere Forschungen konnten belegen, dass unsere neuronalen Strukturen nicht nur dann aktiviert werden, wenn wir Gefühle empfinden, sondern auch, wenn wir sie bei anderen beobachten.

Dieser Spiegelmechanismus, auch unter dem Begriff der Spiegelneuronen bekannt, lässt nun vermuten, dass hier das Verständnis (Empathie) des anderen begründet liegt. Gefühle zu teilen, ist ein grundlegender Bestandteil zwischenmenschlicher Beziehungen.

Mimische Kommunikation und Interaktion ist sozial bedeutsamer, als es die auffälligere und besser dokumentierbare Sprache vermuten lässt. Folgende Beispiele sollen dies verdeutlichen:

In europäischen Kulturen bedeutet etwa

- die Stirn zu runzeln: Tadel, Nachdenklichkeit bezüglich des Gesagten,
- die Unterlippe vor zu schieben und (verstärkend) die Augen zu verdrehen: Ungläubigkeit bzw. Skepsis,
- die Nase zu rümpfen und die Nasenlöcher zu blähen: Abscheu bzw. Ekel,
- jemanden anzugähnen: ihn beleidigend zum Langweiler zu erklären,
- jemanden unverwandt anzustarren (ggf. mit dem Erfolg, dass er den Blick abwendet, umgangssprachlich: ihn „nieder zu starren“): Demütigung oder gar Drohung,
- die Gesichtszüge „versteinern“ zu lassen: Ablehnung, Erhöhung der sozialen Distanz.

Nonverbale Kommunikation: Mimischer Gefühlsausdruck

Anhand der Auswahl an mimischen Ausdrucksmöglichkeiten (Action Units*) können Sie die Merkmale auf einzelne Gefühle bezogen mit den Kindern erarbeiten oder einfach nur grundlegende Zeichen für Gefühle benennen und danach ordnen. Dies soll nur eine Anregung sein, denn es gibt eine Vielzahl von Ebenen, auf denen man Gefühle beobachten und interpretieren kann. Demzufolge gibt es auch eine Menge an beobachtbaren Signalen in Mimik, Gestik, Körperhaltung, Kleidung, Bewegungsabläufen etc.

Das vorliegende Material soll eine Anregung und Unterstützung sein, das Thema Gefühle mit der Klasse zu bearbeiten. Der spielerische Umgang soll die Sinne der Kinder schärfen, sozusagen die Antennen für diese feine Art der Wahrnehmung setzen. Kinder können sich sehr gut auf die symbolische Ebene einlassen und unterschiedliche Kanäle nutzen, meist jedoch unbewusst. Durch die aktive Auseinandersetzung werden diese Abläufe ins Bewusstsein getragen. Sie fördern die Persönlichkeitsbildung.

Der mimische Ausdruck ist nur ein Teil der nonverbalen Kommunikation. Auch Informationen aus Gestik, Kleidung und Körperhaltung werden in Millisekunden dazu genutzt, sich ein Bild von der Befindlichkeit des Gegenübers zu machen. Dazu kommen noch Bewegungsmuster und Wahrnehmungen über den Geruchssinn oder einfach nur die Geräusche und der Blickkontakt.

In diesem Sinne lassen sich bewusste, teilbewusste und unbewusste nonverbale Kommunikation unterscheiden. Im Volksschulalter ist es angemessen, den bewussten und visuell wahrnehmbaren Signalen Aufmerksamkeit zu schenken. Deutlich sind diese in der Mimik zu erkennen, wenn man genau hinschaut. Nachstehend einige Beispiele:

- Stirnrunzeln, Sorgenfalte,
- Heben des oberen Lides wie beim erstaunten Blick,
- Heben der Wange wie beim drohenden Blick,

- Zusammenpressen der Lider wie beim Biss in eine Zitrone,
- Rümpfen der Nasenflügel wie beim verächtlichen Blick,
- Mundwinkel zurückziehen wie beim Lächeln oder Lachen,
- Herabziehen der Mundwinkel wie bei Enttäuschung,
- Runzeln der Kinnhaut wie beim Schmollen,
- Herabsinken des Unterkiefers wie bei Verblüffung,
- Lider zum Schlitz verengen wie bei Ärger.

Die Emotion Wut

Wutausbrüche entstehen aus Ärger über andere oder über sich selbst. Kinder müssen erst lernen, ihre Gefühle richtig zu verarbeiten. Dabei können Bewegungsspiele helfen. Zorn und Wut erwachsen aus Ärger. Der Ärger kann sich auf andere Menschen beziehen, wenn beispielsweise ein Kind einem anderen Kind ein Spielzeug wegnimmt. Ein Kind kann sich aber auch über sich selbst ärgern, wenn ihm beispielsweise eine Sache nicht gelingt. Steigert sich der Ärger, so kann daraus leicht Wut werden.

Wutreaktionen, wie lautes Schreien oder wildes um sich Schlagen, dienen dazu, „Dampf abzulassen“. Laut dem amerikanischen Psychologen Paul Ekman* gibt es wissenschaftliche Belege dafür, dass Schlagen, Beißen und Treten zum Repertoire der Verhaltensweisen kleiner Kinder gehören. Ab etwa zwei Jahren beginnen sie ihre Emotionen zu kontrollieren. Die Häufigkeit der Wutausbrüche nimmt dann mit zunehmendem Alter ab. Und – seien wir ganz ehrlich – wenn ein Erwachsener so richtig in Rage ist, gelingt es ihm auch nicht immer, sich völlig zu kontrollieren. Dann sagt man schon einmal etwas, was man später ehrlich bereut.

Kinder müssen lernen mit ihren Emotionen umzugehen. Dies bedeutet keinesfalls, dass negative Gefühle wie Ärger, Wut und Zorn ständig unterdrückt werden. Ganz im Gegenteil: Wütend zu sein, ist ebenso wichtig, wie Freude zu zeigen. Doch Kinder müssen erst lernen, ihre Wut richtig zu kanalisieren. Aggressive Handlungen gegen andere Kinder sind ein absolutes Tabu. Hier sollte man einschreiten und den Angriff stoppen. Das aggressive Kind sollte trotzdem ernst genommen werden. Zum Abreagieren der Wut kann man dem Kind spielerische Alternativen anbieten. Besonders gut eignen sich ausgelassene Schrei- und Bewegungsspiele, bei denen so richtig getobt wird. Dabei können die Kinder wunderbar „Luft ablassen“.

* Das 1978 zuerst publizierte Facial Action Coding System (FACS, engl. für „Gesichtsbewegungen-Kodierungssystem“) ist ein unter Psychologen weltweit verbreitetes Kodierungsverfahren zur Beschreibung von Gesichtsausdrücken.

Nonverbaler Anteil der Kommunikation

Obwohl zwischenmenschliche Interaktion und Kommunikation wesentliche Bestandteile der Sozialisation eines Menschen darstellen und es viele Bildungsangebote zur Verbesserung der persönlichen Kommunikation gibt, ist dennoch festzustellen, dass eine gute, d.h. würdigende und urteilsfreie Haltung für den Umgang mit anderen Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern schwer zu erlernen ist und ständig neu erarbeitet werden muss.

Nach den Forschungen des Pantomimen und Hochschullehrers Samy Molcho bewirkt der nonverbale Anteil an unserer Kommunikation über 80 Prozent der Reaktionen (Eisbergmodell). Für viele Menschen ist diese Tatsache erschreckend, weil sie sich der Bedeutung und der Kontrolle ihrer Körpersprache nicht bewusst sind. Neben der Mimik und Gestik ist auch die Körperhaltung stark wirksam (auf den anderen und auf sich selbst). Dem Anteil des gesprochenen Wortes bleiben nur 10 bis 20 Prozent einer durchschnittlichen Botschaft.

Als besonders wichtig wird hierbei die innere Haltung (Einstellung) zum Gegenüber gesehen. Sie setzt unter anderem einen guten Umgang mit den eigenen Emotionen voraus, wie ihn etwa der amerikanische Psychologe Daniel Goleman erforscht hat. Aber auch die Art, wie wir dem Anderen zuhören und dabei möglichst die persönliche Gefühls-Situation einbeziehen und mitteilen, ist für befriedigende, zwischenmenschliche Kontakte wichtig. Unsere Art der Kommunikation kann psychische Kräfte freisetzen und Lebensfreude bringen, aber auch zu Mobbing und anderen Belastungen beitragen.

Auch der längste Weg
beginnt mit dem ersten Schritt

(Chinesisches Sprichwort)

Lustige Hausübungen mit Eltern

Folgende Kopiervorlagen können den Kindern als Hausübungen mitgegeben werden, die sie mit den Eltern, Geschwistern oder Großeltern zu Hause erledigen können. Es gefällt den Kindern sicher, einmal nicht nur alleine für die Erledigung der Hausübung zuständig zu sein. So kann das in der Schule erworbene Wissen gleich an die Eltern oder Großeltern weitergegeben werden.

Sie können die Kopiervorlagen entweder schwarz-weiß kopieren, auf das Kivi Kids...vital! Kopierpapier drucken oder als Farbkopie den Kindern mit nach Hause geben.





Liebe Eltern, es ist uns wichtig, dass sich Ihr Kind wohl fühlt und rundum fit ist. Die Energie für das aktive Miterleben eines spannenden Tages liefern gesunde, kindgerechte Mahlzeiten. Da lebenslange Gewohnheiten in der Kindheit angeeignet und gefestigt werden, empfehlen wir Ihnen, täglich mit einem gemeinsamen Familienfrühstück zu starten!

Ein gutes Frühstück enthält:

- » **Milchprodukte:** Milch, Käse, Topfen, Joghurt,
- » **Getreide:** Brot (bevorzugt aus vollem Korn) oder Getreideflocken,
- » **Obst oder Gemüse:** Früchte im Müsli, Frucht- oder Gemüsestückchen oder ein Gläschen Fruchtsaft.

Start frei!

Male an, was du zum Frühstück gegessen hast!



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
							Milchprodukte
							Brot, Müsli, Getreide
							Obst oder Gemüse
							leider kein Frühstück

Früchtetopfen



- (4 Portionen)
- 1/4 kg Topfen
- 1/4 kg Naturjoghurt
- 1/4 kg frische Früchte
- Zucker

- » Topfen mit Naturjoghurt cremig rühren,
- » Früchte zerkleinern und in die Topfencreme rühren,
- » nach Bedarf süßen,
- » Früchtetopfen in Dessertschalen anrichten und mit einigen Fruchtstückchen garnieren.



Wenn Ihr Kind absolut kein Frühstück essen will, geben Sie ihm zumindest ein Glas warme Milch, eine Tasse Tee oder einen mit warmem Wasser verdünnten Fruchtsaft zu trinken.

Vermeiden Sie, dass Ihr Kind nüchtern zur Schule geht, denn so sind seine Konzentration und Leistungsfähigkeit merkbar beeinträchtigt!

Entspannungsrätsel

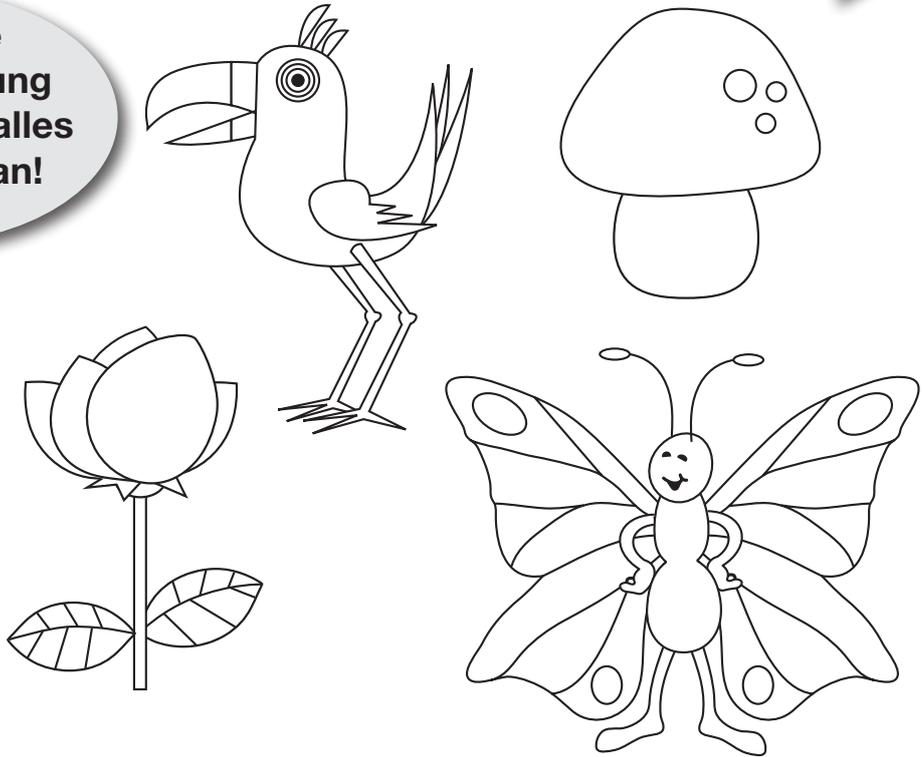


Liebe Eltern, lesen Sie Ihrem Kind bitte folgende Rätselgeschichte vor:

Stell dir vor, dass du dich in ein Tier verwandelst. Du bist ein sehr kleines Tier. Den Winter über versteckst du dich in einer festen braunen Hülle und niemand kann dich sehen. Die Frühlingssonne schenkt dir wohlige Wärme. Du spürst, wie deine Kräfte wachsen. Du dehnt dich und streckst dich, bis die braune Hülle um dich herum zerplatzt. Du faltest deine beiden Flügel auseinander. Sie haben ein zartes Muster aus vielen verschiedenen Farben. Du spürst, dass deine Flügel dich in den Himmel tragen. Du kannst fliegen. Du riechst die Düfte der Blumen und spürst die Wärme der Sonne. Du setzt dich auf eine Blüte und holst dir dort Nahrung. Was bist du?



Kreise die richtige Lösung ein und male alles kunterbunt an!



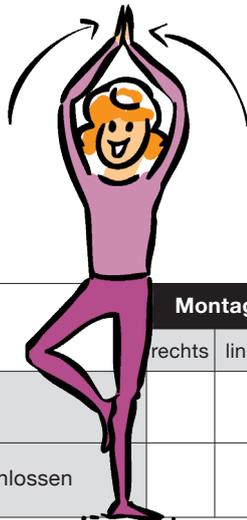
Ähnliche Geschichten können Sie sehr leicht selber erfinden. Stellen Sie sich nur bildlich vor, wie das Tier oder der Gegenstand aussieht und versuchen Sie, ihn möglichst genau zu beschreiben (Farbe, Größe, Form, Töne, etc...).

Lust auf Bewegung

Flamingo

Der Flamingo ist ein Vogel, der auf einem Bein balancieren und dabei sogar schlafen kann. Übe mit deinen Eltern an sieben Tagen wie ein Flamingo auf einem Bein zu stehen!

Wer schafft das – auch mit geschlossenen Augen – am längsten?



Stoppt die Zeit und tragt das Ergebnis in die Tabelle ein!



Name:	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	rechts	links	rechts	links	rechts	links	rechts	links	rechts	links	rechts	links	rechts	links
Augen offen														
Augen geschlossen														

Name:	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	rechts	links	rechts	links	rechts	links	rechts	links	rechts	links	rechts	links	rechts	links
Augen offen														
Augen geschlossen														

Katzen sind Genießer

Was macht eine Katze nach dem Aufstehen?

Erst macht sie einen Katzenbuckel und dann macht sie sich ganz lang. Probier es mindestens dreimal hintereinander aus und du wirst sehen, wie gut das tut!



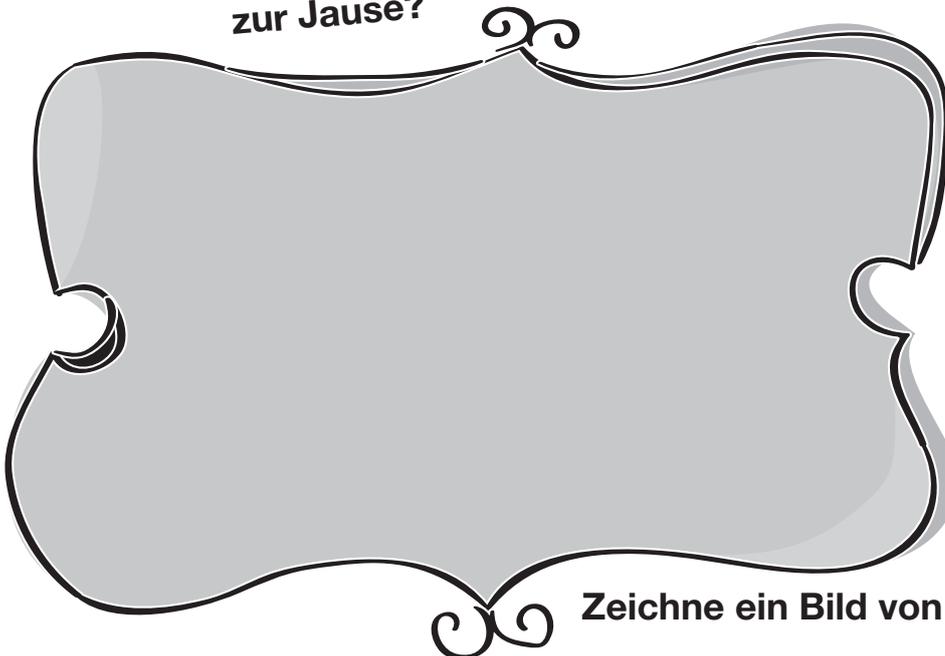
Eine gute Jause hält fit



Male an, was du zur Jause gegessen hast!
Falls du unsicher bist, lass dir von deinen Eltern helfen!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
							Milchprodukte
							Brot, Müsli, Getreide
							Obst oder Gemüse
							leider keine Jause

**Was isst du am liebsten
zur Jause?**



Liebe Eltern, falls Ihr Kind nur wenig frühstückt, achten Sie ganz besonders auf einen gut zusammengestellten Imbiss für den Vormittag!

Für die Pause in der Schule sind belegte Brote mit Gemüsestäbchen oder Obst ideal. Da Abwechslung Appetit macht, lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden, welches Gemüse und Obst es mitnehmen möchte!

Zeichne ein Bild von deiner Lieblingsjause!

Eine gute Jause hält fit

Kennst du Lillis Lieblingsspeise?

Wenn du die Punkte von 1 bis 30 in der richtigen Reihenfolge verbindest, erkennst du sie.



Frage deine Eltern und Großeltern, was sie am liebsten als Zwischenmahlzeit essen. Bitte sie, dass sie es hier für dich aufschreiben!



Liebe Eltern, für die Gesundheit Ihres Kindes – und aus Rücksicht auf die anderen Kinder in der Klasse – bitten wir Sie, Ihrem Kind ausschließlich gesunde Energiespender (siehe Kasten links unten) mit in die Schule zu geben!

Gesunde Energiespender



- » Frisches Obst,
- » knackiges Gemüse (mit Dip),
- » Naturjoghurt mit Obst und Haferflocken,
- » Vollkornbrötchen mit magerem Schinken oder Käse,
- » Brötchen mit Topfenaufstrich.



„Schlappmacher“

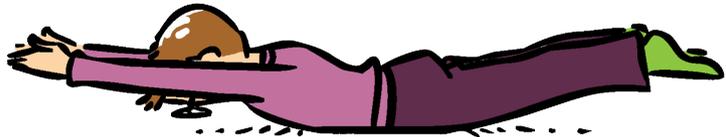
- » Süßigkeiten,
- » süßes Gebäck, Kuchen,
- » Schokoriegel, Weißbrot, Müsliriegel, Schoko- und Milchschnitten,
- » Semmel mit Leberkäse oder fettem Belag,
- » süße Kinder-Milchprodukte, süßes Fruchtjoghurt,
- » süße Brotaufstriche.

Bewegte Kinder – schlaue Köpfe

! **Liebe Eltern**, Bewegung und Sport fördern die Konzentrationsfähigkeit, das Selbstvertrauen, die Geschicklichkeit, die Kondition und den Umgang mit anderen Kindern! Hat Ihr Kind genug Bewegung, so hat es auch ausreichend Energie für die Hausaufgaben. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, dann wird Ihr Kind garantiert kein Stubenhocker. **Wie wäre es mit ein paar kleinen gemeinsamen Spielen?**

Segelflieger

Stell dir vor, du bist ein Segelflieger:
Wie lange kannst du so fliegen?



Wichtig:

- » Muskeln anspannen,
- » Arme, Beine und Brustbein anheben,
- » schräg nach unten schauen,
- » ruhig weiteratmen.

Probier es eine Woche aus und zähle langsam mit!
Hier kannst du die Zeit eintragen:



<input type="text"/>						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Bewegte Kinder – schlaue Köpfe

Doppeldecker

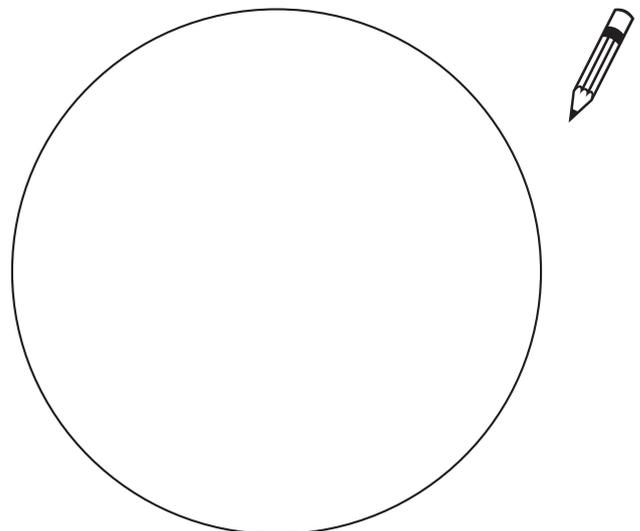
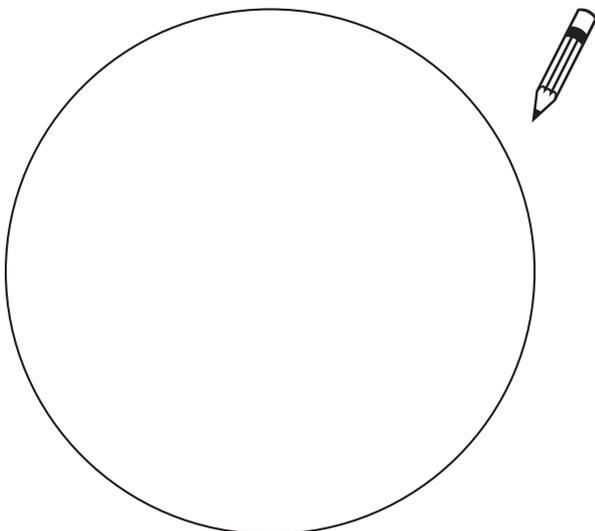
Wichtig:

- » Übung wie Segelflieger,
- » zusätzlich langsame Bewegungen,
- » dabei atmen beide Personen ruhig.

Probier die Übung am besten mit deinem Papa aus!



Wenn ihr den Doppeldecker 5 Sekunden geschafft habt, dürft ihr hier je ein Flugzeug hineinzeichnen.



Elterntaxi? Nein Danke!



Liebe Eltern, jeder Schritt zählt, auch auf dem Schulweg. Nach einer gemeinsamen Eingewöhnungsphase sollten Sie Ihr Kind alleine oder mit den Nachbarskindern zur Schule gehen lassen. Das macht Spaß und ist gesund. Die Freiheit, den Schulweg alleine gehen zu dürfen, bedeutet für Kinder einen großen Schritt zu mehr Selbständigkeit.

Wenn es gefährliche Stellen auf dem Schulweg gibt, sollten Sie dies der Schule oder Gemeinde melden. Oft lassen sich schnelle und unkomplizierte Lösungen, z.B. durch Elternlotsen, finden.

Gehst du zu Fuß in die Schule?

Super, so hast du täglich Bewegung an der frischen Luft, triffst Freunde und kannst viel Neues entdecken. Im Unterricht kannst du besser aufpassen und du tust dir leichter bei den Hausaufgaben.

Für jeden Schulweg, den du zu Fuß gegangen bist, darfst du ein leeres Feld des Fußabdruckes ausmalen.



Kluge Köpfchen trinken Wasser

Male eine Woche lang jeweils ein Feld aus, wenn du ein Glas Wasser getrunken hast!



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Ein Glas Wasser entspricht rund 1/8 Liter.

Während deine Eltern täglich sechs große Gläser Wasser trinken sollten, genügen für dich sechs kleine Gläser.

Zähle wie viele Gläser Wasser du in einer Woche getrunken hast und vergleiche das Ergebnis mit jenem der anderen Kinder!

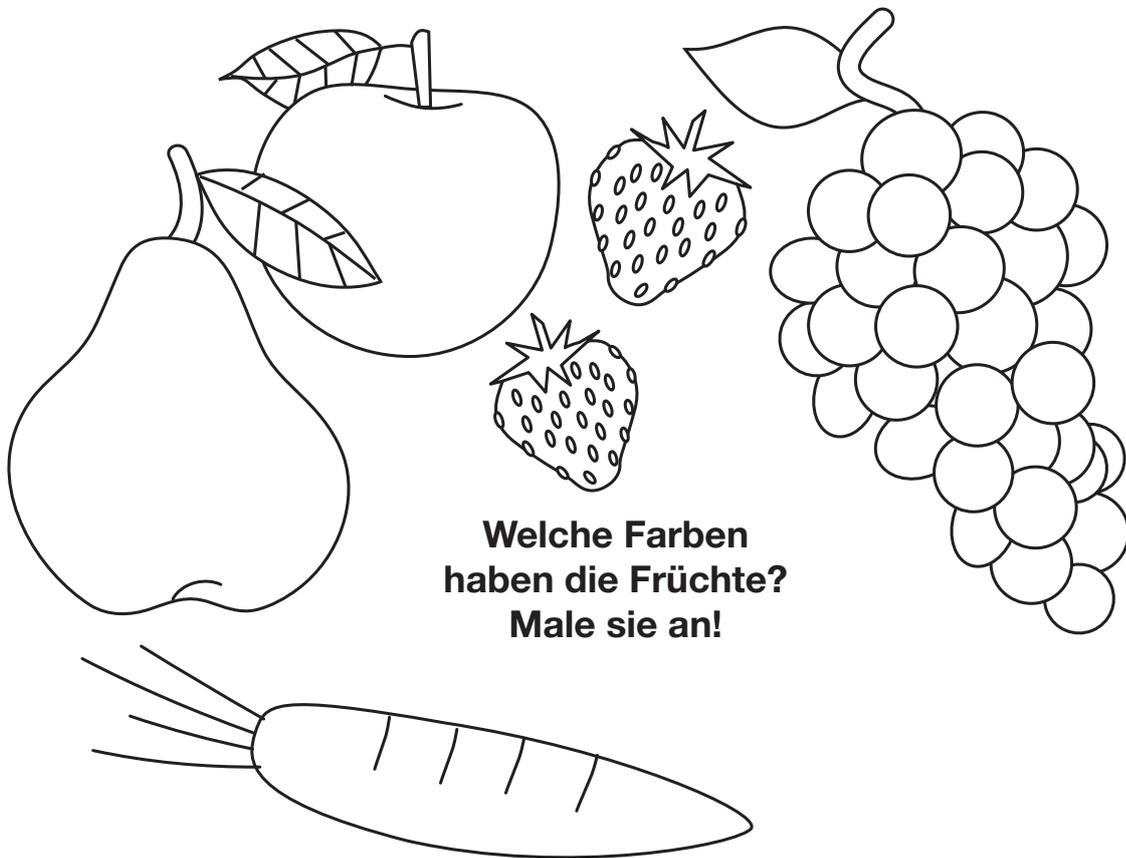
Regelmäßig trinken fördert die Konzentration!



Liebe Eltern, Ihr Kind benötigt täglich etwa 800-900 ml Flüssigkeit und bei Hitze, Anstrengungen oder fieberhaften Erkrankungen entsprechend mehr. Leitungswasser ist der beste Durstlöscher. Trinken Sie daher am besten gemeinsam mit Ihrem Kind täglich sechs Gläser Wasser oder ungesüßte Früchte- oder Kräutertees gegen den Durst! Limonaden, Cola oder jede Art von Säften sind keine geeigneten Durstlöscher! Sie sind aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes nur selten, und nur in kleinen Mengen, als „Genussmittel“ zu empfehlen.

Schlaue Kinder treiben es

 **bunt!**



**Welche Farben
haben die Früchte?
Male sie an!**



Bunte Obst- und Gemüsesorten enthalten viele wertvolle Stoffe, die dich schützen. Fülle daher deine Jausendose täglich mit Früchten und Gemüse!

Packe z.B. orange Karotten, grüne Kohlrabi, rote Radieschen oder gelbe Paprika ein!

Gemeinsam statt einsam

Liebe Eltern, laden Sie Ihr Kind ein, Schulfreundinnen und -freunde mit nach Hause zu bringen. Das gemeinsame Spiel mit den anderen Kindern außerhalb des Unterrichts ist besonders wichtig, um gute Freundschaften zu schließen. Statt vor dem Fernseher zu sitzen oder Computer zu spielen, gibt es Spiel und Spaß im Freien. Wechseln Sie sich mit anderen Eltern ab und schenken Sie den Kindern unvergessliche Erlebnisse im Freien, in der Natur, am See, im Wald oder einfach auf der Wiese. Sicher fallen Ihnen noch lustige Spiele aus Ihrer Kindheit ein.

Ist dir alleine oft langweilig?
Dann lade doch jemanden zu dir nach Hause ein!
Bestimmt fallen euch gemeinsam viele tolle Spiele ein.
Ein paar spannende Ideen findest du hier:

Knotentanz

Stellt euch gegenüber hin und fasst euch mit nach oben gestreckten Armen an den Händen! Dreht euch langsam auf der Stelle, bis ihr euch wieder ansehen könnt – aber ohne die Hände los zu lassen! Was sich erst wie ein Knoten anfühlt, löst sich von ganz alleine wieder auf.



Gemeinsam statt einsam

Wie viele Knotentanz-Drehungen hast du mit deiner Freundin oder deinem Freund ohne Pause geschafft?

Wie viel Drehungen macht ihr in einer halben Minute?

Wie viele Drehungen schaffen deine Eltern in einer halben Minute?



Der Übersteiger

Schafft ihr auch eine Drehung, indem ihr über eure geschlossenen Arme steigt? Fasst euch gegenseitig an den Händen! Lasst sie diesmal nach unten hängen. Jetzt steigt ihr langsam mit den Füßen über eure Arme (wie über ein Seil) und dreht euch dabei einmal herum. Wenn ihr das könnt, fragt doch eure Lehrerin oder euren Lehrer, ob ihr das in der Klasse vorzeigen dürft!

Vergleiche die Knotentänzer mit jenen der vorherigen Seite!



Finde die fünf Unterschiede!

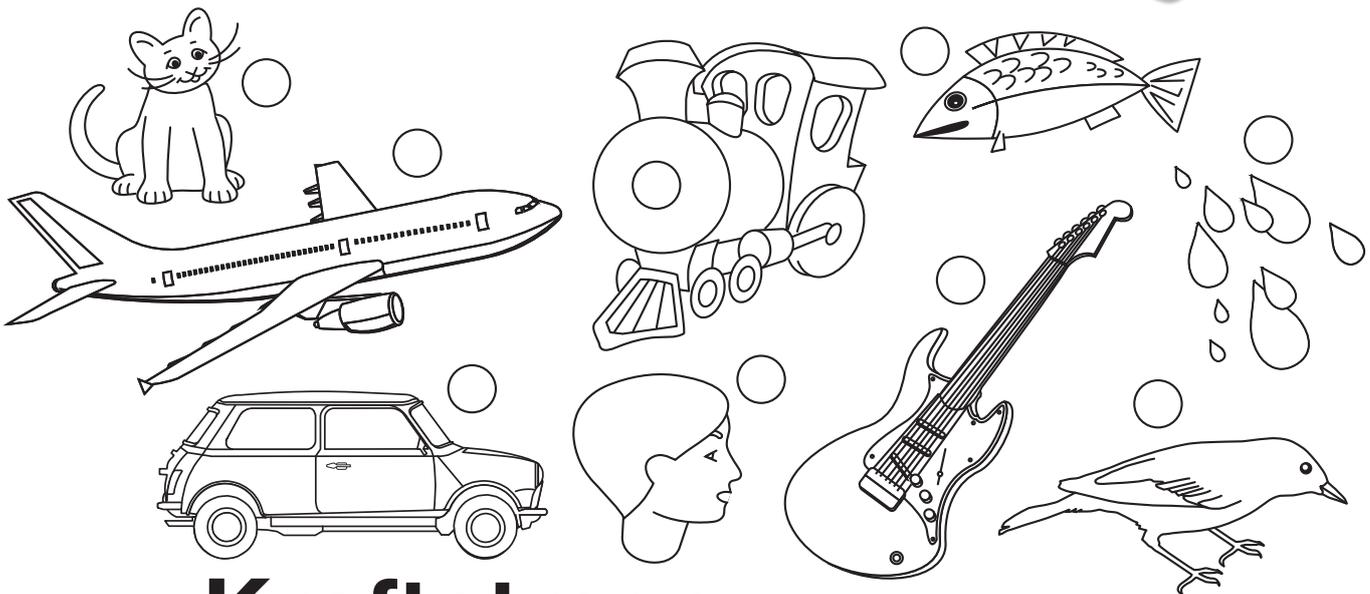
Stillespiel



Liebe Eltern, Stille zu ertragen will gelernt sein. Unsere Umwelt wird immer geräuschvoller. Begeben Sie sich mit Ihrem Kind auf die Suche nach Stille. Versuchen Sie, völlig bewegungs- und lautlos zu werden. In der einkehrenden Stille hören Sie und die Kinder auf einmal Geräusche, die Sie vorher nicht wahrgenommen haben: Ihren eigenen Atem oder Stimmen von anderen Menschen vor dem Haus, Vogelgesang, Wind in den Bäumen, Geräusche vorbeifahrender Autos, o.ä.



Was konntest du während der Stilleübung hören?



Kraftatmen



Liebe Eltern, üben Sie mit Ihrem Kind das Kraftatmen, denn wer richtig atmet, holt sich regelrecht Kraft aus der Luft.

Setzen Sie sich gemeinsam bequem hin. Legen Sie für die Übung die Hände locker auf die Oberschenkel oder verschränken Sie die Arme auf dem Tisch und legen den Kopf wie auf ein Kissen darauf. Schließen Sie die Augen und achten Sie auf Ihren Atem. Spüren Sie, wie sich beim Einatmen der Bauch hebt und beim Ausatmen der Bauch senkt? Legen Sie eine Hand auf den Bauch, dann spüren Sie es noch besser. Horchen Sie auf das leise Geräusch, das beim Ein- und Ausatmen entsteht.

Vorhang auf!

Kannst du Bewegungskunststückchen?

Kunststücke musst du üben!

Sie gelingen ganz selten von Anfang an.

Wenn die Tricks dann sitzen, kannst du damit deine Eltern, deine Freundinnen und Freunde verblüffen.



Liebe Eltern, Kinder zeigen besonders gerne Kunststückchen vor. Das stärkt ihr Selbstvertrauen und motiviert sie Neues zu lernen. Sicher kennen Sie auch ein Kunststückchen (z.B. „verlorener Daumen“), das Sie Ihrem Kind beibringen können. Vergessen Sie nicht vorher zu üben!

Daumenschnippen

Damit hast du immer dein eigenes Instrument dabei.

Du kannst zur Musik schnippen, den Startschuss für ein Spiel geben oder mit deinen Freundinnen und Freunden um die Wette schnippen. Presse Daumen und Mittelfinger fest zusammen!

Dann lass den Mittelfinger mit einem lauten „Schnipp“ vom Daumen wegschnalzen!



Wer von deiner Familie kann **am lautesten** mit den Fingern schnippen?

.....

Wer von deiner Familie kann **am schnellsten** mit den Fingern schnippen?

.....

Vorhang auf!

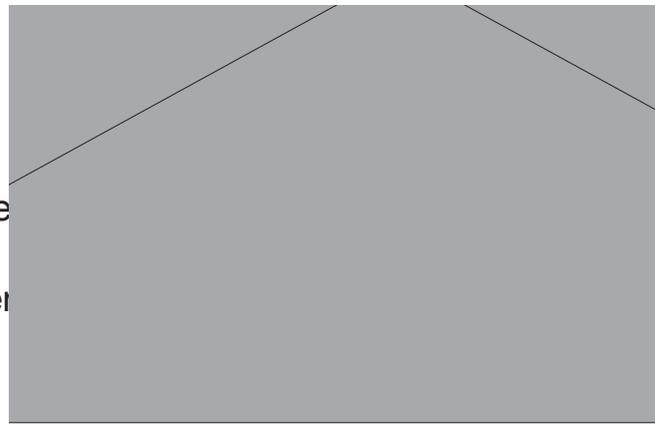
Magisches V

Das magische V können nur ganz wenige Kinder und kaum Erwachsene.

Es funktioniert so:

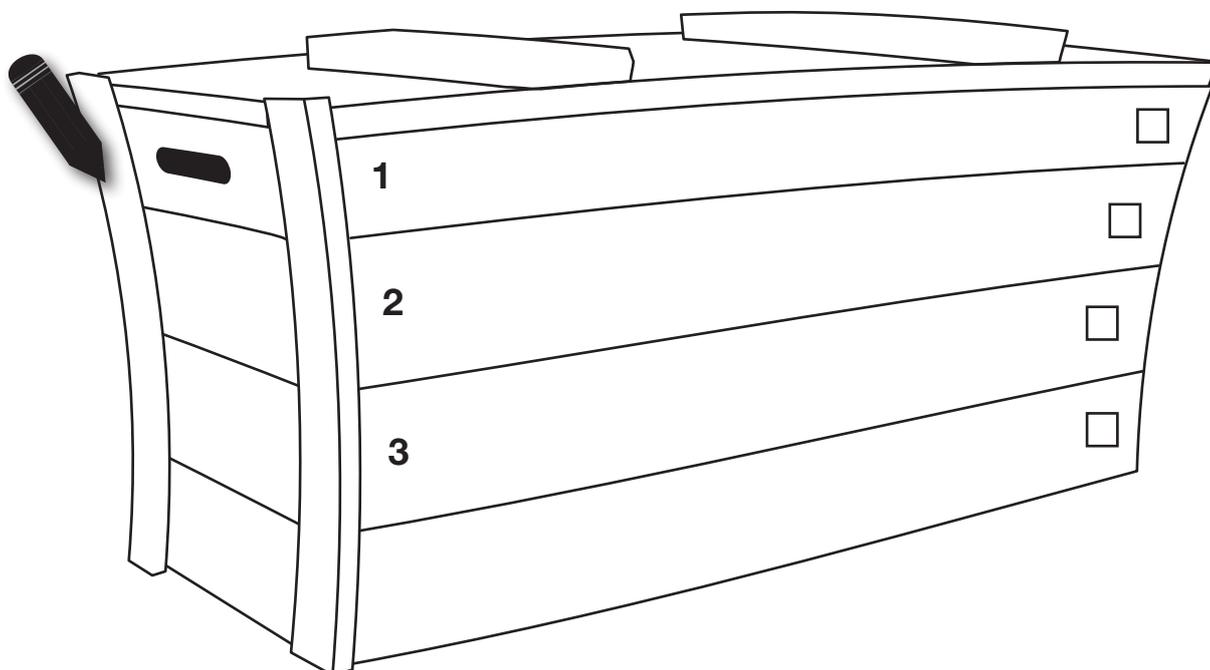
Strecke deine Handfläche mit geschlossenen Fingern! Versuche nun Mittelfinger und Ringfinger langsam auseinander zu bewegen!

Die anderen Finger dürfen sich dabei nicht öffnen! Übe es mit beiden Händen! Wenn es klappt, probier es einmal vor einer Lampe und sieh dir den Schatten an!



Schatztruhe voller Kunststücke

Trage deine besten Bewegungstricks (z.B. Kopfstand, Purzelbaum) in die Liste ein. Die Kunststücke, die du vorgeführt hast, dürfen deine Eltern abhaken.



Grußwort der Woche

Hi!



Liebe Eltern, wählen Sie in der Familie gemeinsam das Grußwort der Woche und führen Sie ein kleines Ritual ein, z.B. in Frankreich grüßen sich die Menschen mit drei Küsschen auf die Wangen.

Zähle mit, wie viele Personen du täglich begrüßt hast.
Kreise die Personen ein!

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mama						
Papa						
Großeltern						
Geschwister						
Freunde						
Lehrperson						
Andere:						



Hello! Nice to meet you!

Ciao a tutti!

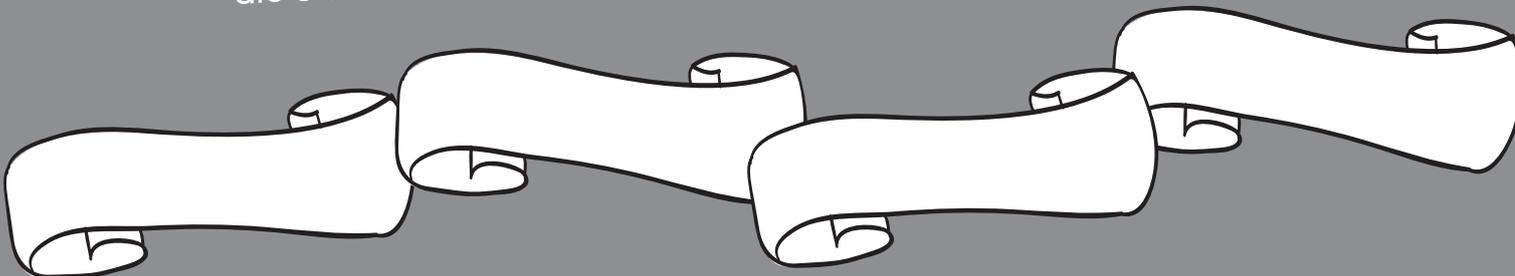
Nano-Nano!

Moin moin!

Begrüßungswettkampf

Wer kennt die meisten Begrüßungsformeln? Finde gemeinsam mit deinen Eltern möglichst viele Grußsprüche - auch fremdsprachige - und zähle sie!

In unserer Familie kennen wir verschiedene Grußwörter.
Bitte deine Eltern oder Großeltern hier ein paar Grußworte, die sie öfter verwenden, aufzuschreiben:



Elterntaxi? Nein danke!

Wie
viele
Schritte
?



Liebe Eltern, wenn Ihr Kind morgens zu Fuß zur Schule geht, bekommt es eine Extraportion Sauerstoff und kann im Unterricht besonders aufmerksam mitarbeiten. Überlegen Sie sich doch, ob Ihr Kind nicht auch schon alleine zu Freunden gehen kann, sofern es die Entfernung und der Weg zulassen. Gehen Sie den Weg am besten ein paarmal gemeinsam und geben Sie Ihrem Kind dabei die Gelegenheit, Sie zu führen! Das erspart Ihnen den Transportdienst und Ihr Kind gewinnt Selbstvertrauen. Vor vielen tausend Jahren sind die Menschen täglich 20 bis 40 Kilometer gelaufen, um genug Feuerholz, Nahrung und Wasser zu finden. Das müssen wir heute nicht mehr. Doch, wer richtig fit sein möchte, sollte jeden Tag ein Stück zu Fuß gehen!

Wie viele Schritte brauchst du von deiner Haustür bis zur Schule?

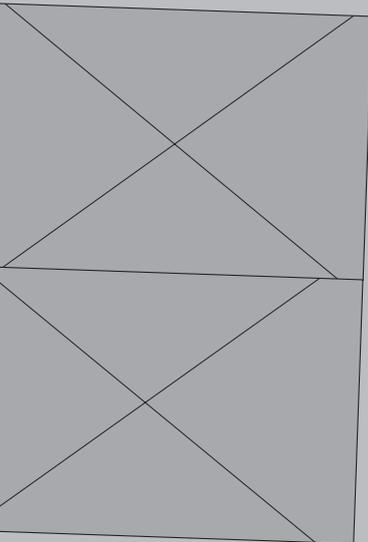
Wie viele Schritte sind es bis zu deiner besten Freundin oder deinem besten Freund?

Frag deine Eltern, wie weit es bis zu ihrem Arbeitsplatz ist!
Hier können deine Eltern die Entfernung eintragen:
Was schätzt du, wie lange müssten sie dafür zu Fuß gehen?



Liebe Eltern, gesund zu essen und zu trinken macht Ihr Kind fit für einen erlebnisreichen Tag und erleichtert das Lernen. Die lebenslangen Essgewohnheiten und Vorlieben werden in der Kindheit geprägt. Essen Sie daher gemeinsam mit Ihrem Kind täglich Speisen aus Gemüse, Salat sowie Obst. Trinken Sie mehrmals täglich Wasser! Nur so kann Ihr Kind auf den Geschmack kommen! Um schwungvoll in den Tag zu starten, beginnen Sie täglich mit einem gemeinsamen Frühstück und geben Sie Ihrem Kind eine gute Zwischenmahlzeit (statt Geld für eine Jause) mit!

Kennst du den „Zauberapfel“?



Dazu brauchst du:

1 Apfel

1 kleines Obstmesser mit glatter Klinge

Schritt 1: Schneide den Apfel - wie abgebildet - ein!

Schritt 2: Nun kannst du ihn durch leichtes Drehen entzwei teilen.

Lass dir beim Schneiden von deinen Eltern helfen!

Was isst du am liebsten?



Trage deine Lieblingssspeise hier ein:

Am aller-aller-aller-aller-
liebsten esse ich:



Liebe Eltern, geben Sie Ihrem Kind täglich Obst zur Jause mit! Während des Zahnwechsels sind mundgerechte Stücke am besten!

Liebe Eltern, Kindern fällt es manchmal schwer, Gefühle bei ihren Mitmenschen zu erkennen. Doch das kann man lernen. Spielerische Übungen helfen dabei.



„So tun als ob“ – Spiel

	Gesicht	Körper	Anderes
Freude	Lächeln, Kopf ist oben, Fältchen um die Augen	Aufrecht, zappelig vor Aufregung	Ich spreche schnell und viel
Trauer			

Liebe Eltern, helfen Sie Ihrem Kind, diese Tabelle auszufüllen. Sie können die Gefühle selber wählen, z.B. Überraschung, Ärger, Trauer...

Wie siehst du aus, wenn du dich glücklich fühlst?



Liebe Eltern, wie sieht Ihr Kind aus, wenn es traurig, fröhlich oder wütend ist? Beschreiben Sie es: „Ich sehe, du bist traurig, weil dein Blick gesenkt ist, die Augen schmal sind und der Glanz in den Augen fehlt...“. Je genauer die Beschreibung, desto besser lernen Kinder auf sich und die Gefühle der Mitmenschen zu achten.



Gefühlssprüche klopfen!

Wie viele Sprüche kennen deine Eltern oder Großeltern?
Lass sie hier Gefühlssprüche eintragen:

.....

.....

.....

Liebe Eltern, sammeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Sprüche, die Gefühle ausdrücken, wie z.B. „mir ist das Herz in die Hose gerutscht“ oder „ich ärgere mich grün und blau“, „ich bin sauer“, usw.



Zeichne hier ein Bild, das ein Gefühl ausdrückt:

Liebe Eltern,

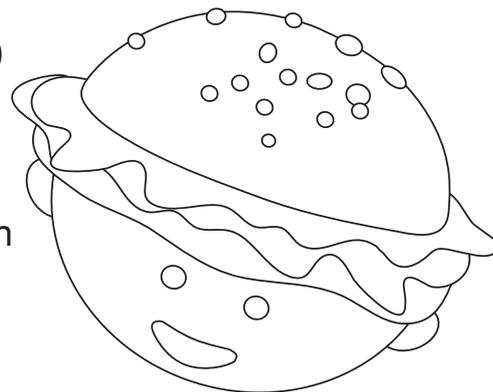
packen Sie Ihrem Kind bitte täglich eine gesunde Schuljause ein! Verwenden Sie dazu eine Jausendose, um unnötigen Abfall zu vermeiden! Fertigprodukte und Kinderlebensmittel sind meist zuckerreich und damit nicht als Schuljause geeignet. Bevorzugen Sie Zwischenmahlzeiten aus Obst, Gemüse und belegten Brötchen.



Eine gute Jause hält fit

Schuljause (1 Portion)

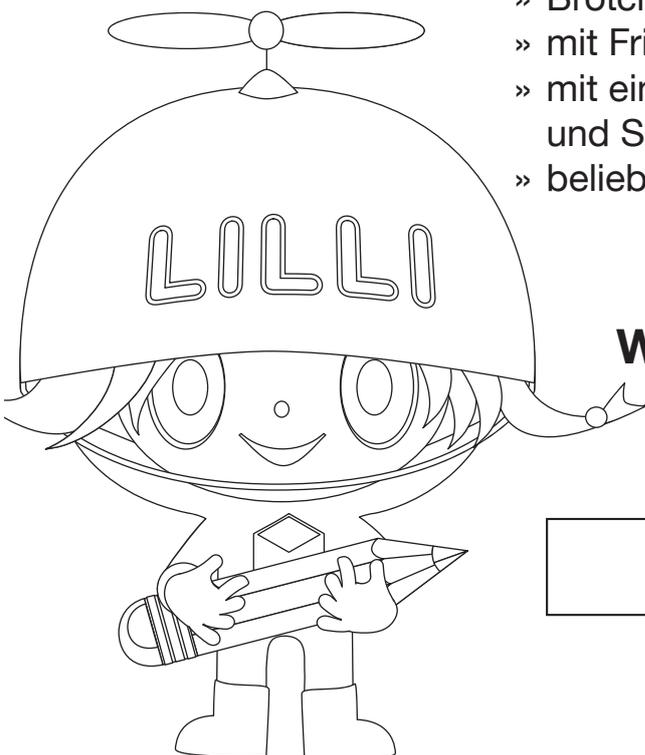
- 1 Kornbrötchen
- 1 TL Frischkäse
- 1 Salatblatt
- 1 dünne Scheibe Schinken
- Gemüse zum Garnieren



- » Brötchen halbieren,
- » mit Frischkäse bestreichen,
- » mit einem knackigen Salatblatt und Schinken belegen,
- » beliebig garnieren.



Hilf Lilli die ganze Seite bunt zu gestalten!



Was isst du am liebsten zur Jause?

Trage es hier ein:



Wasser trinken unterstützt das Konzentrationsvermögen



Liebe Eltern, wer regelmäßig trinkt, kann sich besser konzentrieren. Falls die Hausübungen einmal nicht so leicht von der Hand gehen, trinken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein Glas Wasser. Schon durch einfache Tricks können Sie Wasser in ein attraktives Getränk verwandeln. Meist genügen ein paar „Zaubersteine“ im Krug oder einige Spritzer Zitronensaft. Oder probieren Sie einmal folgendes Rezept aus:

Melissen-Zitronen-Wasser

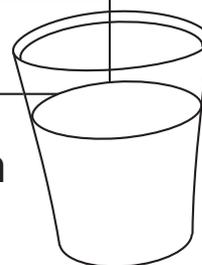
1 l Leitungs- oder Mineralwasser
1 Bio-Zitrone
Zitronenmelisse

- » Zitrone waschen und in Scheiben schneiden,
- » Melisse waschen,
- » in jedes Glas ein paar Melissenblättchen sowie eine Zitronenscheibe geben,
- » das Wasser mit etwas Zitronensaft aromatisieren und in die Gläser füllen.



Was trinkst du am liebsten?

Trage es hier ein:



Was löscht den Durst am besten?

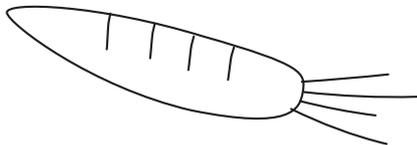
Trage es hier ein:

Trage hier ein, was deine Eltern und Großeltern meistens getrunken haben, als sie in die Volksschule gegangen sind!



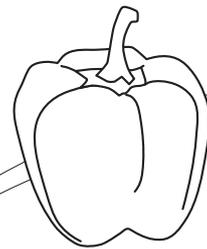
Lillis buntes Streichkonzert

Karottenaufstrich



100 g Topfen
100 g Sauerrahm
100 g Frischkäse
1 kleine Karotte
Zitronensaft
Salz

- » Karotte fein raspeln,
- » Topfen, Frischkäse und Sauerrahm cremig rühren,
- » geriebene Karotte untermengen und den Aufstrich mit Zitronensaft und Salz abschmecken.



Paprikaufstrich

100 g Topfen
100 g Sauerrahm
100 g Frischkäse
1/2 rote Paprika
1/2 TL Paprikapulver
Salz

- » Paprika in kleine Würfelchen schneiden,
- » Topfen, Frischkäse und Sauerrahm cremig rühren,
- » Paprika dazugeben und pikant würzen.

Kräuteraufstrich

100 g Topfen
100 g Sauerrahm
100 g Frischkäse
Frische Gartenkräuter
(z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill,
Kresse, Kerbel, Thymian, Oregano, Basilikum)
Salz



- » Kräuter fein schneiden bzw. hacken,
- » Topfen, Frischkäse und Sauerrahm cremig rühren,
- » Kräuter untermengen und mit Salz abschmecken.



Egal ob aufs Brot oder als Dip zu Gemüsesticks, Aufstriche sind preiswert, schnell zubereitet und immer beliebt. **Probieren Sie doch gemeinsam mit Ihrem Kind Lillis Rezepte aus!**

„Sauerteig“

Merkst du, wenn deine Eltern sauer sind? Es ist gut, das zu wissen. Besonders in einer Familie lebt man friedlicher miteinander, wenn man die Gefühle der anderen gut kennt. Frag deine Familie, was sie wütend macht und schreibe oder zeichne es in die folgende Tabelle:

Meine Mutter wird sauer, wenn

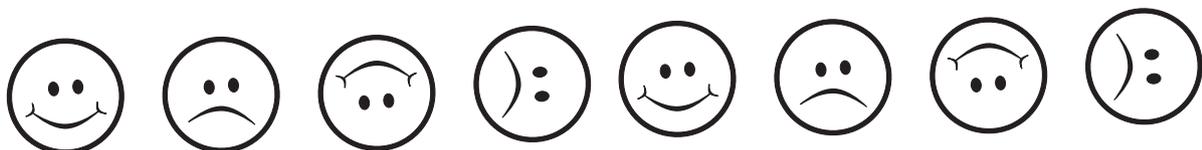
Mein Vater wird sauer, wenn

Meine Geschwister werden sauer, wenn



Wie fühlst du dich?

Ärger gehört dazu! Auch bei den Erwachsenen. Wenn du dich einmal besonders ärgerst und allein sein möchtest, male einen „verärgerten“ Smiley auf ein großes Blatt Papier und hänge es an deine Zimmertüre! Deine Familie weiß sofort Bescheid und kann darauf Rücksicht nehmen.



Bewegung im Freien

Liebe Eltern, die wertvollste und lehrreichste Bewegungszeit erleben Kinder im Freien. Für Kindergarten gibt es dort unendlich viel zu entdecken! Ermuntern Sie Ihr Kind, vieles auszuprobieren und die Welt mit allen Sinnen zu erfahren. Dass es dabei auch zu ein paar kleinen Schrammen kommen kann, ist ein wichtiger Lerneffekt und gehört dazu. So lernen Kinder sich und ihre Grenzen besser einzuschätzen. Erlauben Sie Ihrem Kind ruhig, auf einen Baum zu klettern, aber erklären Sie ihm auch, wie es wieder sicher herunterkommt!



Im Freien

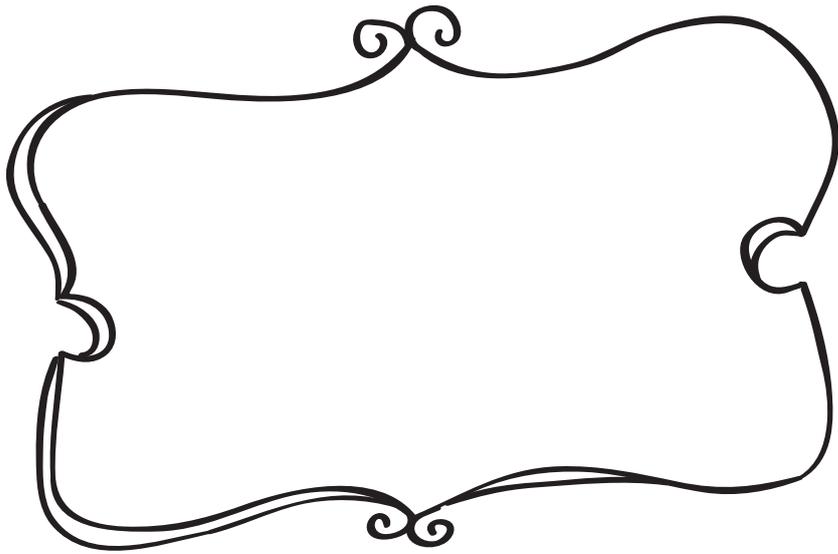
gibt es so viel zu entdecken und zu spielen, egal ob du im Garten, auf der Straße oder auf einer Wiese bist. Du kannst aus Gänseblümchen Kränze flechten, den Wolken beim Fliegen zusehen, Spinnen beobachten oder dich so lange drehen, bis dir ganz schwindlig ist.

Wo ist dein Lieblingsplatz zum Spielen?

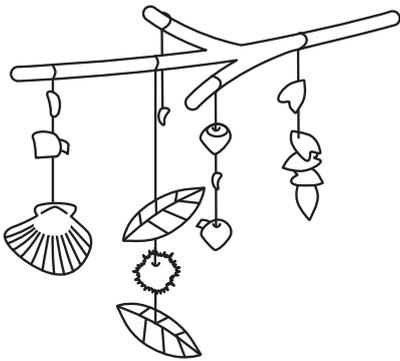
Lass dir von deinen Eltern oder Großeltern zeigen, was sie früher am liebsten gespielt haben. Hier eintragen:

Welches der Spiele hat dir am besten gefallen?
Zeige es deiner Freundin oder deinem Freund gleich morgen in der Schulpause!

Bewegung im Freien



Hier kannst du aufzeichnen, was du draußen am liebsten tust



Schatzkiste

Nimm eine alte Dose oder Schachtel und beklebe sie oder male sie schön an! So hast du einen geheimen Platz für Schätze, die du in der Natur findest. Wenn du ganz viele Schätze gesammelt hast (Kastanien, Bucheckern, hübsche Blätter, Muscheln aus dem Urlaub ...), kannst du daraus ein Mobile bauen.

Stocktanz

Für dieses Spiel musst du dir einen langen Stock suchen. Stelle ihn vor dich hin und halte ihn mit einer Hand! Jetzt nimmst du langsam die Hand vom Stock und versuchst, dich blitzschnell einmal um dich selbst zu drehen. » Schaffst du es, den Stock wieder zu fangen, bevor er umfällt?

» Klappt es auch, wenn du dich in die andere Richtung drehst? » Kannst du dich auch zweimal herumdrehen oder die Augen dabei schließen?



VOLLES KORN sättigt länger

Frage deine Eltern und Großeltern, was sie zum Frühstück gegessen und getrunken haben, als sie in die Volksschule gegangen sind!
Trage es rechts ein:

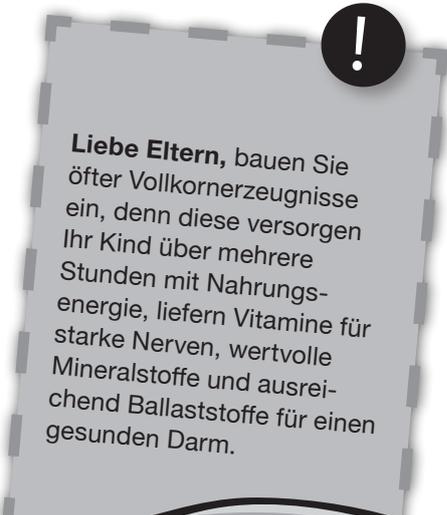
Bitte deine Eltern und Großeltern einmal ein Frühstück, wie sie es in ihrer Kindheit gegessen haben, für euch zuzubereiten!

Das Kraftmüsli

(4 Portionen)

- 1/2 kg Naturjoghurt
- 1 EL Honig oder Marmelade
- 3 EL Haferflocken oder sonstige Getreideflocken
- 1/4 kg Beeren oder beliebige Früchte der Saison

- » Joghurt mit Honig oder Marmelade glatt rühren,
- » Flocken und Beeren oder andere Früchte untermengen,
- » nach Möglichkeit 1-2 Stunden ziehen lassen,
- » in Schalen füllen und mit Früchten garnieren.



Liebe Eltern, bauen Sie öfter Vollkornerzeugnisse ein, denn diese versorgen Ihr Kind über mehrere Stunden mit Nahrungsenergie, liefern Vitamine für starke Nerven, wertvolle Mineralstoffe und ausreichend Ballaststoffe für einen gesunden Darm.



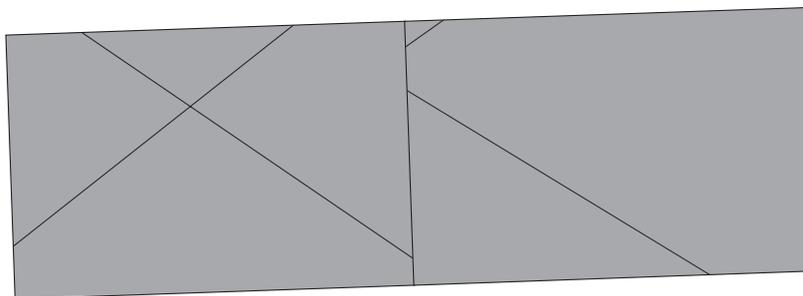
Denken Sie daran: Zumindest jedes zweite Brot sollte ein echtes Vollkornbrot sein! Ähnlich wie beim Brot verhält es sich auch mit dem Frühstücksmüsli. Echte Müsli­flocken haben deutlich mehr zu bieten als Flakes, Pops & Co. Bereiten Sie daher immer wieder einmal ein gutes Frühstücksmüsli zu!

Tierische Jausenbrötchen

Egal ob ein lustiges Gesicht oder ein Tier - bunt belegt schmecken die Brötchen besonders lecker. Lass dir etwas einfallen und dekoriere deine Brötchen mit Gemüse oder auch mit Früchten!

Dazu brauchst du:

Brotmesser, Gemüseschäler, Schneidbrettchen, Gemüsemesser, Messer zum Bestreichen,
1 Kornbaguette,
Frischkäse,
1 Karotte,
1 Stück einer Salatgurke,
1 Paprika oder anderes Gemüse.



Zubereitung:

- » Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen,
- » für die Fische eine Schwanzflosse schneiden (siehe Abbildung),
- » für die Schmetterlinge einfach zwei Brothälften mit der runden Seite aneinander legen,
- » dann die Brötchen mit dünnen Gemüsescheiben nach Lust und Laune verzieren.

Laaaaaangeweile?

Super, dann denk dir ein paar neue Spiele aus!

Stell dir vor, du bist allein und niemand hat Zeit. Außerdem regnet es draußen wie aus Kübeln. Jetzt hast du Zeit, dir neue, tolle Spiele auszudenken. Später kannst du sie dann jemandem zeigen oder gemeinsam mit anderen ausprobieren.

„Aufräumstar“

Zieh dir die Socken aus und hebe alle kleinen Sachen, die in deinem Zimmer herumliegen, mit den Zehen auf! Wenn du es dann noch schaffst, sie an den richtigen Platz zu befördern, bist du ein echter Aufräumstar.

Langeweile und Kreativität!

Liebe Eltern, seien Sie ruhig einmal „langweilig“, denn Kinder müssen nicht immer animiert werden. So lernen sie, sich auch selbst zu beschäftigen. Langeweile ist oft der beste Ideengeber und Ausgangsbasis für Kreativität. Das funktioniert allerdings nur, solange man ihr nicht mit dem Computer oder Fernseher begegnet. Natürlich fallen Kindern nicht sofort tausend Dinge ein. Regen Sie am besten mit ein paar Tipps die Phantasie Ihres Kindes an!



Was machst du am liebsten, um Langeweile zu vertreiben?

.....

.....

.....

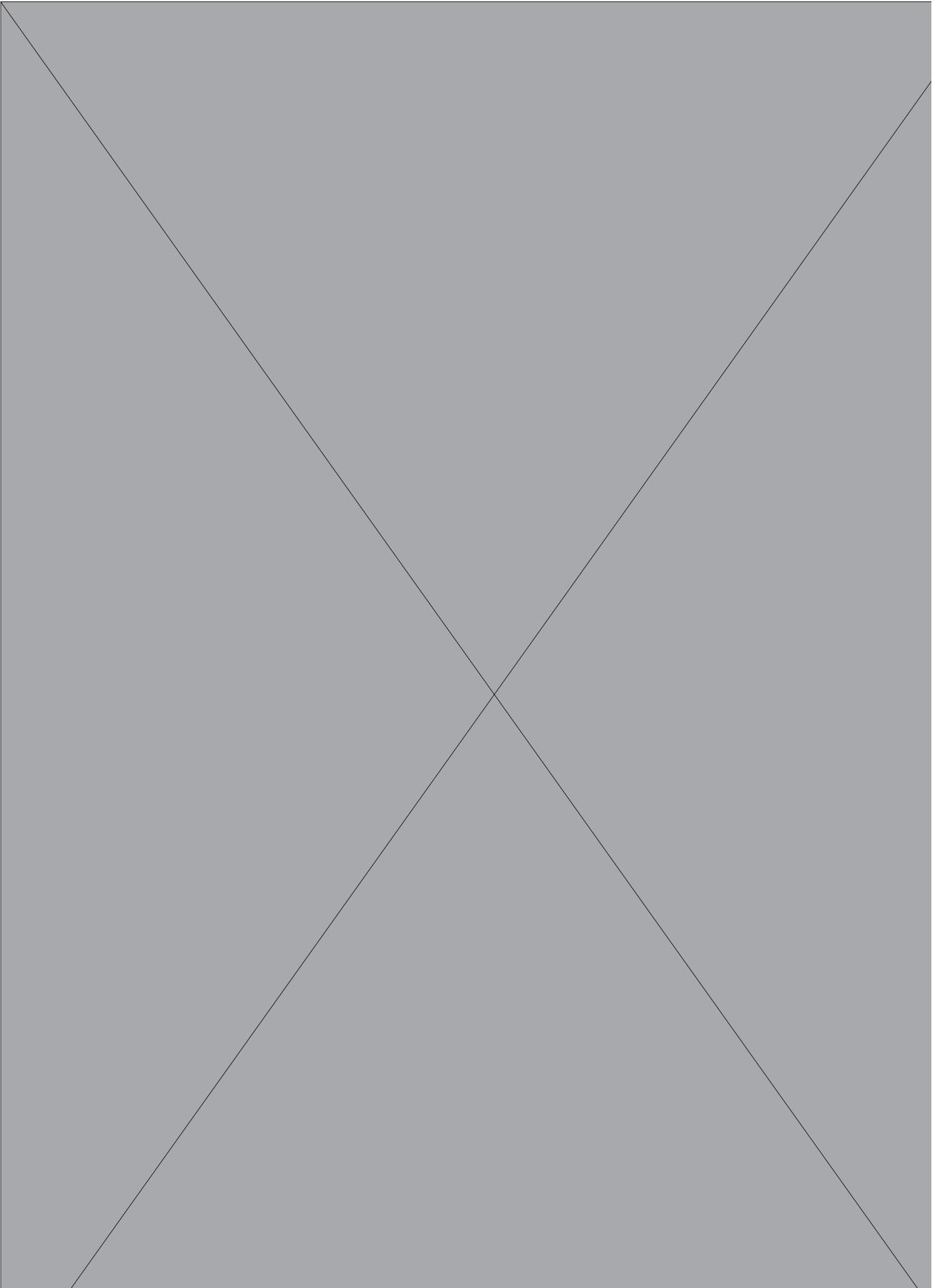
.....

Kopiervorlagen für den Unterricht

Wir haben Ihnen hier noch einige Kopiervorlagen für den Unterricht zusammengestellt, die Sie bei der Umsetzung der Übungen, v.a. im Ernährungsbereich, unterstützen sollen.



Leg los!



Du und das Wasser in dir

Dein Körper besteht zu über 2/3 aus Wasser! Das ist ganz schön viel, oder? Daher kann ein Mensch ohne Wasser höchstens 4 Tage überleben. Und deshalb ist es wichtig, dass wir viel Wasser zu uns nehmen und mindestens 1 Liter am Tag trinken.

Was passiert mit dem Wasser in deinem Körper:

1. Vom Gehirn zum Mund

Dein Gehirn funktioniert wie ein Warnsystem und meldet sich, wenn du Flüssigkeit brauchst über dein Durstempfinden. Somit sorgt es dafür, dass du nicht austrocknest.

2. Vom Mund in den Bauch

Versuche ein Glas Wasser im Liegen zu trinken. Deine Nachbarin bzw. dein Nachbar soll deinen Hals beobachten und mit einem leeren Joghurtbecher an deinem Bauch hören. Flüssigkeit läuft extra schnell in deinen Bauch und Darm, damit sie schnell für deinen Körper verfügbar ist.

3. Vom Darm ins Blut

Lege einen Schwamm in eine Schale voll Wasser und schau was passiert. In deinem Körper läuft es ähnlich ab: Die Blutgefäße in deiner Darmwand saugen das Wasser aus dem Darm auf wie ein Schwamm. So kommt Getrunkenes ins Blut.

4. Vom Blut in die Niere

Presse einen nassen Schwamm über einem dichten Filter auf einem Behälter aus. Auch dein Körper macht das so: Deine Nieren sind „der Filter“. Sie sammeln das Wasser und filtern heraus, was du nicht mehr brauchst. Das gefilterte, saubere Wasser wandert zurück in dein Blut und im Filter bleibt der „Abfall“ zurück.

5. Von den Nieren in die Blase

Beobachte wie Wasser durch einen Schlauch in einen übergestülpten Luftballon fließt. Ebenso läuft es mit deinem Urin: Aus den Nieren, „dem Filter“, fließt es durch die Harnleiter in die Harnblase. Damit die Blase nicht platzt, meldet sie sich, wenn sie voll ist.

6. Warum ist Urin so gelb?

Die Farbe hat dein Urin oder Harn vom roten Blutfarbstoff Hämoglobin. Dieser wird bei der Urinproduktion zu Bilirubin abgebaut und das ist gelb.



Küchenregeln

- ☺ Binde lange Haare zusammen, sodass sie nicht in dein Essen geraten können.
- ☺ Lege allen Schmuck ab.
- ☺ Wasche deine Hände vor dem „Kochen“ gründlich mit warmem Wasser und Seife
- ☺ Decke Verletzungen an den Händen gut mit einem Pflaster ab.
- ☺ Halte deine Arbeitsfläche sauber und wische sie immer wieder mit einem feuchten Tuch ab.
- ☺ Achte auf Mülltrennung und entsorge den Müll sofort in die dafür vorgesehenen Behälter.
- ☺ Falls du etwas verschüttet, wisch es direkt auf.
- ☺ Wenn du die Mahlzeit kosten möchtest, gib mit Hilfe eines kleinen Löffels eine Kostprobe auf deinen Probierlöffel.
- ☺ Gehe sorgsam mit allen Lebensmitteln um. Vermeide Verschwendung.



Tipp für Lehrpersonen:
Hängen Sie die Regeln gut sichtbar im Klassenzimmer auf!
Viel Vergnügen bei der Zubereitung und beim gemeinsamen Genießen!

Benimmregeln

- ☺ Nimm dir zum Kosten zuerst eine kleine Portion. Wenn es dir schmeckt und du noch Hunger hast, kannst du ein zweites Mal nehmen.
- ☺ Falls dir etwas nicht schmeckt, hörst du einfach still mit dem Essen auf. Was du noch nicht angerührt hast, kannst du freundlich deinen Klassenkameradinnen und Klassenkameraden anbieten.
- ☺ Vermeide Aussagen wie „igitt“, „grausig“, „bääh“, „ekelig“... und dergleichen. Verdirb den anderen nicht den Appetit.
- ☺ Sprich und iss nicht gleichzeitig.
- ☺ Trinke nicht mit vollem Mund.
- ☺ Lass den Mund geschlossen beim Kauen.
- ☺ Pule nicht in den Augen, Ohren oder in der Nase während du isst.
- ☺ Wenn du husten oder niesen musst, drehe dich immer weg vom Essen oder huste in deine Armbeuge. Wasche dir danach die Hände.
- ☺ Wenn die anderen noch am Essen sind, du aber bereits aufgegessen hast, warte still an deinem Platz auf die anderen.

Tipp für Lehrpersonen:
Hängen Sie die Regeln gut sichtbar im Klassenzimmer auf!
Viel Vergnügen bei der Zubereitung und beim gemeinsamen Genießen!



Die Nase isst mit

Kostprobe gefällig? Prüfe einmal deine Nase und was der Geruchssinn tatsächlich für eine Aufgabe beim Essen und Schmecken hat.

01

Verbinde deine Augen und halte dir die Nase zu. Atme nur durch deinen Mund und probiere einen Löffel der Kostprobe.

02

Deine Augen bleiben verbunden, die Nase darfst du aber wieder befreien. Atme ganz normal durch die Nase und lasse dir von einer Partnerin oder einem Partner während des zweiten Probierens eine Zwiebel unter die Nase halten.

03

Nun atme einmal tief durch und nimm eine dritte Kostprobe vom selben Lebensmittel. Dabei darfst du nun mit freier Nase und ohne Zwiebel, ganz normal, probieren.

Fragen über Fragen:

- » Welcher Test war am schwierigsten für dich?
- » Und ist dir schon mal aufgefallen, dass Essen anders schmeckt, wenn du einen Schnupfen hast?
- » Was meinst du, ist wohl wichtiger fürs Schmecken: Zunge oder Nase?



Mein Geschmacksempfinden:

Mein Geschmacksempfinden:

Mein Geschmacksempfinden:

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
aks gesundheit GmbH
Rheinstraße 61
6900 Bregenz
www.aks.or.at

Auflage 2017

Idee und Konzept: Arbeitsgruppe Gesundheitsförderung in Volksschulen mit Fachpersonen der aks gesundheit GmbH und Lehrerinnen und Lehrern

Urheberrecht:

Das Werk ist einschließlich all seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist nur mit schriftlicher Zustimmung der aks gesundheit GmbH zulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie für die Einspeicherung in elektronische Systeme und für die elektronische Verarbeitung.

Haftungsausschluss:

Alle Angaben, Rezepte und Vorschläge sind sorgfältig recherchiert und erprobt. Dennoch sind inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher erfolgen die Angaben ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie. Eine Haftung der Autoren und der aks gesundheit GmbH für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Quellen und weiterführende Information:

Bundesministerium für Gesundheit: <http://bmg.gv.at>
Kinderspiele drinnen: <http://www.suite101.de/kinderspiele-drinnen>
Österreichs Schulportal für Volksschule: http://vs.schule.at/index.php?modul=themen&top_id=4037
Servicestelle für Gesundheitsbildung: <http://give.or.at>
Zwischenmenschliche Kommunikation: http://de.wikipedia.org/wiki/Zwischenmenschliche_Kommunikation
Jaeschke, R.: Lust auf Bewegung. 111 Bewegungsspiele für Schule, Alltag und Therapie. Care-Line Verlag GmbH, 2006. ISBN 3-937252-52-5
Müller U., Baumberger J.: Bewegungspausen – ein Lehrmittel für Schule, Arbeit und Freizeit. Verlag Baumberger und Müller, 2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2008. ISBN 978-3-033-00141-1
Neureuther, F, Lutz, H.: Felix Neureuther. Mein Training mit Life Kinetic®. Gehirn + Bewegung = mehr Leistung: Nymphenburger Verlag, 1. Auflage 2009, ISBN: 978-3485011877
KgAS: Trainermanual - Leichter, aktiver, gesünder, 2., veränd. Neuauflage 2007, ISBN 978-3-8308-0430-7
Fit für die Küche, Schülerheft zum aid-Ernährungsführerschein, 3. Auflage 2013



LILLI

WILLI



