Kivi

Kids...vital!
Gesundheitsförderung
in Volksschulen

3 | 4

Handbuch für Lehrpersonen

LILLI
מוכר

Kivi

Kids...vital!

Gesundheitsförderung in Volksschulen

Vorwort

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.

Im vorliegenden **Handbuch für Lehrpersonen der 3. und 4. Volksschulklasse** erwarten Sie neben klassischen Bewegungsübungen zur Auflockerung des Unterrichtes auch zahlreiche Anregungen zur Verbesserung der Koordination und zur Steigerung des Konzentrationsvermögens. Soziale Kompetenz, Toleranz und freundlicher Umgang miteinander stehen im psychosozialen Teil im Vordergrund, in dem Sie auch zahlreiche Übungen zur Stärkung des Selbstwertes als Vorbereitung auf den Übertritt in eine neue Schule finden. Beim Thema Ernährung geht es neben der Zubereitung einfacher Speisen und Getränke vor allem um die Wahrnehmung mit allen Sinnen. Außerdem kommen einfache Experimente rund ums Essen dem Forscherdrang der 8- bis 10-Jährigen entgegen.

Die einzelnen Bereiche erkennen Sie sehr leicht am Farbcode (lila für Bewegung, orange für Wohlbefinden und grün für Essen & Trinken), der sich durch alle Arbeitsmittel zieht.

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! Auch die Aktivierungs-, Entspannungs- und Genussübungen für mehr Wohlbefinden und Lernbereitschaft aus den ersten beiden Klassen können Sie jederzeit wiederholen.

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!

Inhalt

Bewegung 8

- Verflixtes Pärchen 9
- Hoppe, hoppe Reiter 10
- Hampelmann und Hampelfrau 10
- 4 Felder Hopps 11
- Farbtupfer 12
- Bild und Spiegelbild 12
- Bewegungsschaukel 13
- „Guten Morgen"–Spiel 13
- Riesenschrift 14
- Autowaschanlage 15
- Bärenstarke Übungen 15
  - a. Liegestütz einmal anders 16
  - b. Superwoman und Superman 16
  - c. Bogenspannung 16
  - d. Hubschrauber 17
  - e. Zugbrücke 17
  - f. Rollmops 18
- Yogi-Kopfstand 18
- Jonglieren lernen 20
  - a. Jonglieren mit einem Ball 20
  - b. Jonglieren mit zwei Bällen 21
  - c. Die Königsdisziplin: Jonglieren mit drei Bällen 21

Ernährung 23

- Küchen- und Benimmregeln 24
- Tischsprüche 25
- Das Auge isst mit 26
- Der Nase nach 27
- Begreifen - Tastsinn und Mundgefühl 29
- Die Ohren essen mit 30
- Geschmacksempfindungen 30
- Geschmackszonen der Zunge 30
- Kunterbunte Wraps 31
- Willis Keim-Kraft-Pakete 33
- Fett in unseren Lebensmitteln 34
- Ernährungspyramide 35
- Weshalb Wasser trinken und Zähne putzen? 36
- Gute und schlechte Durstlöscher 37
  - a. Zucker zieht Wasser an 37
  - b. Zucker hält Wasser fest 37
  - c. Zuckergehalt in Getränken 38
  - d. Joghurtvarianten und Zuckergehalt 39
  - e. Zitrone versteckt Zucker 40

Karotten für gute Augen 41
Couscous-Salat 42
Lillis Pita-Brot 43
Bananenbrot 44
Energie-Drinks 44
Lachgesichter 46
Kivi-Kraftmüsli 46
Räuber-Spieße 47
Hexen-Trank 48
Früchtepunsch 48

Psychosoziales 49

Der Lachvirus geht um 50
Lach-Barometer 50
Kugellager des Lachens 50
Das hast du gut gemacht! 51
Bandenchefin und Bandenchef 51
Stille-Bild 52
Außenseiterin und Außenseiter 52
Gerüchteküche 53
Streitkultur: Die Fragezeichenstrategie 53
Wer bin ich? 54
Doppeltes Lottchen 55
Ohren wachkitzeln 55
Buchstabenpantomime 55
Zungenbrecher 56
Merktraining 56
Namensalphabet 56
Figuren formen 57

Anhang 1:
Lustige Hausübungen mit Eltern 58

Anhang 2:
Kopiervorlagen für den Unterricht 84

Bewegungspausen – warum?

Lange Phasen des Stillsitzens machen Kinder unruhig. Die „Lust auf Bewegung“ ist Kindern angeboren und für die Entwicklung notwendig. Es gibt sehr viele Hinweise, dass Lernen und Bewegung eng miteinander verknüpft sind und Bewegung die kognitiven Fähigkeiten positiv beeinflusst.

Kleine Bewegungseinheiten in der Klasse bereichern und ergänzen den Unterricht nicht nur bezüglich des Lernens. Die Übungen können gezielt eingesetzt werden, um müde Schülerinnen und Schüler munter zu machen und unruhige, „überdrehte“ Kinder zu beruhigen.

Mit den Bewegungsübungen wird die Körperwahrnehmung der Kinder verbessert, Signale des Körpers werden leichter erkannt. Dadurch merken die Kinder recht gut, wann ihre Konzentration nachlässt. In geeigneten Unterrichtsphasen können die Kinder bewegte Pausen eventuell auch selbständig durchführen (z.B. bei geöffneter Tür direkt vor dem Klassenzimmer).

Bewegungspausen oder „bewegte Pausen“ – wie?

Um für die Kinder glaubhaft zu sein, sollten Sie bei den Übungen nach Möglichkeit selbst aktiv mitmachen, auch wenn es schwierig erscheint. Achten Sie auf eine positive Atmosphäre, in der man „Fehler“ machen darf, ohne ausgelacht zu werden.

Geben Sie sich und den Kindern Zeit, das „Gespürte“ nachzuempfinden und/oder verbal auszudrücken. Dadurch wird sich bei den Schülerinnen und Schüler eine besonders gute Körperwahrnehmung entwickeln.

! 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?

Viele knifflige Übungen eignen sich hervorragend als Bewegungsaufgaben, entweder zum Festigen der erlernten Übung oder um sich eine „Variante“ einfallen zu lassen.

Die Kinder werden sich riesig freuen, Ihnen das zuhause Geübte wieder zu präsentieren! Alle Übungen stellen nur Anregungen dar – Ihrer Phantasie und der Ihrer Schülerinnen und Schüler sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Die besonders kniffligen Übungen

Einige Übungen, wie das Jonglieren oder die Übungen mit dem Hinweis „Bewegtes Denken“, werden Ihnen und einigen Ihrer Schülerinnen und Schüler wahrscheinlich Schwierigkeiten bereiten. Den allerwenigsten Kindern oder Erwachsenen werden diese Bewegungsaufgaben auf Anhieb gelingen. Probieren Sie diese Übungen dennoch!

Da man sich auf verschiedene Dinge gleichzeitig konzentrieren muss, sind diese kniffligen Übungen besonders wertvoll für die Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten. Bewegungsmuster einzuüben und dabei gleichzeitig an etwas anderes zu denken, fördert die Zusammenarbeit verschiedener Areale des Gehirns.

Ziel dieser Übungen ist nicht, einen Bewegungsablauf "im Schlaf" zu beherrschen, sondern der Weg dorthin, also der „Lernprozess" an sich. Aus diesem Grund sind meist Varianten angegeben, um die Übungen laufend „spannend" zu halten.

Verflixtes Pärchen

Koordination
Bewegtes Denken

5-10 min

Pro Kind benötigen Sie zwei kleine Jonglierbälle

Diese Übung hat es „faustdick hinter den Ohren"! Sie sieht ganz einfach aus, ist jedoch verflixt schwer …

- Haltet in jeder Hand einen Ball,
- überkreuzt eure Hände zehnmal - immer so, dass einmal die linke und einmal die rechte Hand oben ist,
- versucht dabei, beide Bälle im Blick zu behalten,
- nun geht's los: Beide Hände sind wieder nebeneinander und ihr werft beide Bälle gleichzeitig und gerade nach oben,
- überkreuzt blitzschnell eure Hände und versucht beide Bälle zu fangen,
- jetzt werft ihr die beiden Bälle mit überkreuzten Händen gerade nach oben,
- bringt eure Hände blitzschnell nebeneinander und versucht, beide Bälle aufzufangen.

Schafft ihr das ganze dreimal hintereinander? Dann experimentiert doch einmal: Welche Bewegung könnt ihr zusätzlich zur Überkreuzbewegung der Hände einbauen?

Tipp: Die Übung braucht nicht perfekt beherrscht zu werden. Der Sinn dieser Übung ist, auf verschiedene Dinge gleichzeitig zu achten. Wenn einem Kind die Übung öfters gelingt, ermutigen Sie es, sich eine Variation einfallen zu lassen, z.B. die Bälle mit den Handrücken nach oben zu werfen und während des Überkreuzens die Hände zusätzlich so zu drehen, dass die Handflächen wieder nach oben schauen.

Oder es kann versuchen, beim Werfen gleichzeitig mit den Beinen in eine Schrittstellung zu springen.

Koordination
Bewegtes Denken

bis 5 Min.

Hoppe, hoppe Reiter

Sucht euch einen Platz, an dem ihr nach vorn und hinten drei große Schritte machen könnt, ohne jemanden zu stören.

- Legt einen kleinen Holzstift quer vor euch auf den Boden - das ist eure Sprunglinie,
- nun springt ihr zum Aufwärmen zehnmal abwechselnd mit beiden Beinen über den Stift nach vorne und wieder zurück,
- jetzt geht es los: Ihr steht auf beiden Beinen hinter dem Stift,
- springt nach vorn und landet auf eurem rechten Bein,
- hüpft zurück und landet auf eurem linken Bein,
- springt nach vorn und landet auf beiden Beinen (Halbzeit),
- springt zurück und landet auf eurem rechten Bein,
- hüpft nach vorn und landet auf eurem linken Bein,
- springt zurück und landet auf beiden Beinen (fertig)!

Geschafft? Dann versucht, gleichzeitig mit dem Hüpfen auch den Namen der Übung laut mitzusprechen. Wenn ihr landet, sagt ihr immer eine Silbe:

- Springt nach vorn und landet auf eurem rechten Bein (Landung = **Hop**),
- hüpft zurück und landet auf eurem linken Bein (Landung = **pe**),
- so macht ihr weiter, bis der erste Vers zu Ende ist: **Hop – pe – Rei – ter,**
- dann kommt der zweite Vers: **Wenn – er – fällt – dann – schreit – er** usw.

! Tipp: Diese Übung können Sie auch gut mit dem ABC oder mit Zahlenreihen verbinden (Einmaleins), je nachdem, was gerade im Unterricht behandelt wird.
Oder lassen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler einen Vorschlag machen!

Koordination
Ausdauer
Bewegtes Denken

bis 5 min

Hampelmann und Hampelfrau

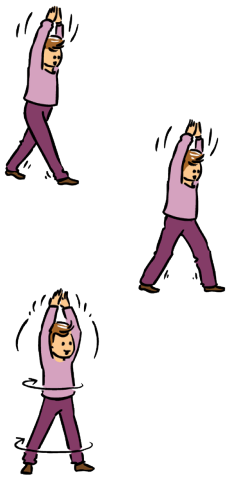
Diese Übung kennt ihr sicher, macht sie zum Aufwärmen mindestens zehnmal:

- Ausgangsposition: Ihr steht mit geschlossenen Beinen und hängenden Armen da,
- nun springt ihr in die Grätsche und klatscht eure Hände über dem Kopf zusammen,
- mit einem weiteren Sprung steht ihr wieder in der Ausgangsposition.

Hat das gut geklappt? Dann versucht eine schwierigere Variante. Der Sprung zurück in die Ausgangsposition und das Klatschen in die Hände bleiben dabei immer gleich:

- Ihr beginnt mit dem normalen Grätschsprung,

- Schrittstellung mit rechtem Bein vorn,
- Schrittstellung mit linkem Bein vorn,
- Grätschsprung mit halber Drehung rechts herum,
- Schrittstellung mit linkem Bein vorn,
- Schrittstellung mit rechtem Bein vorn,
- Grätschsprung mit halber Drehung links herum.



Tipp: Sollte diese Übung manchen Kindern zu einfach werden, lassen Sie die Kinder Variationen vorschlagen, z.B. können sie zu zweit einen Reim dazu dichten, die ungeraden Zahlen aufsagen, die Augen schließen und vieles mehr.

4 Felder Hopps

Koordination
Konzentration
Bewegtes Denken

5-10 min

Sucht euch eine Partnerin oder einen Partner und ein bisschen Platz um euch herum. Zunächst zeichnet ihr ein kleines Spielfeld mit vier Feldern auf ein Blatt Papier. Jedem Feld gebt ihr einen eigenen Namen. Ihr könnt beliebige Zahlen, Buchstaben oder wie im folgenden Beispiel auch Tiernamen verwenden: 1 – 2 – 3 – 4 oder Hund – Katze – Pferd – Esel.

Legt nun vier Stifte kreuzweise auf den Boden, so dass sich wie auf eurem Blatt vier Felder ergeben, in die ihr hineinspringen könnt. Das Blatt braucht ihr nicht mehr, legt es als Gedächtnisstütze zur Seite.

Eine oder einer von euch beiden ist die Hopserin oder der Hopser, die oder der andere sagt an, in welches der vier Felder zu springen ist.

Bei „Hund" springt ihr ins Feld „Hund", bei „Esel" ins Feld „Esel" usw.
Da euch das wahrscheinlich zu einfach ist, wird es jetzt ein bisschen schwieriger:

- Nun sagt ihr zusätzlich zum Namen des Feldes auch noch „rechts" oder „links" an. Die Hopserin oder der Hopser muss dann mit dem „angesagten" Bein im entsprechenden Feld landen,
- „Pferd links" bedeutet Sprung ins Feld „Pferd" und Landung mit dem linken Bein,
- bei „Katze rechts" springt ihr weiter ins Feld „Katze" und landet mit dem rechten Bein.

Schafft ihr es auch, drei Felder hintereinander anzusagen und korrekt nachzuspringen? Welche Variationen fallen euch noch ein?

Tipp: Beim Kombinationsspringen ist es von Vorteil, wenn man sich die Kombination aufschreibt, um die Reihenfolge der Sprünge bei Bedarf korrekt wiederholen zu können.

Beim wiederholten Spiel werden die Kinder immer besser und das Spiel kann um weitere „Dimensionen" ergänzt werden: „Hund links vorn" könnte bedeuten: Landung mit **linkem Bein** im Feld Hund, dazu wird **„WUFF"** gesagt und die zum Fuß gegengleiche Hand (also die rechte) muss vorn an die Zehenspitzen gelegt werden. „Hinten" könnte bedeuten, die **gegengleiche** Hand an die Ferse des Beins, auf dem man gelandet ist, zu legen.

Zusammenarbeit

bis 5 min

Farbtupfer

Für diese Übung ziehen sich alle Kinder die Schuhe aus und bilden Gruppen mit 6-8 Personen. Sie als Lehrperson dürfen natürlich mitspielen und geben gleich die ersten Aufgaben vor, z.B.:

- Jedes Kind berührt mit der linken Hand etwas Grünes an einem Kind seiner Gruppe,
- zusätzlich muss nun mit der rechten Hand etwas Gelbes berührt werden,
- der linke Fuß sucht sich jetzt noch etwas Rotes.

Fällt euch etwas ein, wie ihr das Spiel noch spannender gestalten könnt?

Tipp: Anstatt Farben kann man auch Körperteile ansagen, z.B. mit dem Ellenbogen das Knie von jemandem berühren oder mit der rechten Hand die linke große Zehe von jemand anderem. Um das Spiel auszuweiten und möglichst viele Kombinationen zu erfüllen, dürfen die Kinder auch kurzzeitig den Kontakt verändern:

Hat Lisa mit der rechten Hand Sebastians rote Socke berührt, kann sie, um nun mit dem Kopf zusätzlich an etwas Gelbes zu kommen, die rechte Hand lösen und etwas anderes Rotes berühren (bspw. ihre eigene rote Socke).

Konzentration
Bewegtes Denken

5–10 min

Bild und Spiegelbild

Ihr seid zu zweit und stellt euch gegenüber auf. Legt eure Handflächen aneinander, so dass die Arme angewinkelt sind. Eine oder einer von euch beiden gibt eine bestimmte Bewegung vor, das Gegenüber (Spiegelbild) macht die Bewegung mit und ergänzt sie durch den fehlenden Teil:

- Eine Hand nach oben schieben >> Spiegelbild macht die Bewegung mit und muss zusätzlich das diagonale Knie anheben,
- wenn das bei euch gut klappt, dürft ihr die Übung folgendermaßen ergänzen: Eine Hand nach unten schieben >> Spiegelbild macht die Bewegung mit und muss zusätzlich das diagonale Bein nach hinten strecken.

Fallen euch noch weitere Bewegungspaare ein, die ihr ergänzen könnt?

Tipp: Die Kinder sollten die Bewegungen ganz langsam vormachen. Sie können dabei die zu ergänzende Bewegung mitmachen (diagonales Bein heben/nach hinten strecken), können aber auch warten und schauen, ob das Spiegelbild automatisch die richtige Bewegung ergänzt.

Variation:
Um die Übung schwieriger zu gestalten, kann man auch nur das Bein bewegen und schauen, ob das Spiegelbild die richtige Armbewegung dazu macht.

Für ganz Geübte bieten sich auch weitere „Bewegungspaare“ an:

- Hand zur Seite nehmen: Das diagonale Bein wird seitlich abgestreckt,

- Hand nach außen „fallen/winken“ lassen: Diagonaler Fuß wird nach außen angehoben (Kniegelenk 90°),
- Hand nach innen „fallen/winken“ lassen: Der diagonale Fuß wird nach innen angehoben (Kniegelenk 90°).

Bewegungsschaukel

Aufmerksamkeit
Konzentration

5–10 min

Geht zu dritt oder viert zusammen. Eine oder einer von euch ist die Anschieberin oder der Anschieber der Schaukel und steht den anderen Kindern gegenüber.

- Als Anschieberin oder Anschieber macht ihr eine auffällige Bewegung vor (z.B. in die Hocke gehen und wieder aufstehen),
- dann „werft“ ihr die Bewegung in einer großen Geste zu den anderen Kindern hinüber, die eure Bewegung nachahmen. Sie „werfen“ euch in einer großen Geste die Bewegung wieder zurück,
- nun wiederholt ihr die erste Bewegung (Hocke) und ergänzt sie um eine zweite Bewegung (Grätschsprung). Auch diese „werft“ ihr den Kindern wieder zu. Diese wiederholen beide Bewegungen und werfen sie euch wieder zurück,
- wenn ein Fehler passiert, wird gewechselt und ein anderes Kind darf die Schaukel anschieben.

Wie viele Bewegungen könnt ihr euch hin- und her werfen, ohne einen Fehler zu machen?

Tipp: Ist die Klasse sehr lebhaft, sollten Sie die Anweisung geben, nur kleine Bewegungen hin und her zu schaukeln (z.B. mit dem Kopf nicken, Augenbrauen hochziehen, Nase rümpfen, lächeln, mit den Zehen wackeln …).

„Guten Morgen“ – Spiel

Aufmerksamkeit
Konzentration

5–10 min

- Denkt euch einen Phantasienamen für euch aus. Er soll aus zwei lustigen Wörtern bestehen (z.B. Pieps-Wusel),
- nun überlegt euch zu euren beiden Wörtern je eine Bewegung (Pieps = rechten Arm strecken, Wusel = an der Nase kratzen),
- übt ein bisschen, bis ihr die Wörter und die dazugehörigen Bewegungen sicher könnt,
- nun stellt ihr euch den anderen Kindern vor: „Guten Morgen/Tag, ich bin Frau oder Herr …“ (Alle Kinder laufen durch das Klassenzimmer und stellen sich gegenseitig mit ihrem Namen und den dazugehörigen Bewegungen vor).

Könnt ihr euch die Namen von einem anderen Kind merken und es mit Namen und den dazugehörigen Bewegungen begrüßen? „Oh, guten Tag Frau …, kennen Sie mich noch? Ich bin Herr …“

···»

Ihr könnt übrigens auch heiraten: Dazu geht ihr zu jemanden, dessen Namen ihr besonders lustig findet und lernt ihn mit den dazugehörigen Bewegungen kennen. Natürlich müsst ihr ihr oder ihm auch euren eigenen Namen beibringen.

Nun seid ihr verheiratet und habt einen Doppelnamen. Geht als „Pärchen“ durch den Raum und stellt euch den anderen Kindern mit eurem Doppelnamen vor.

Tipp: Dieses Spiel eignet sich sehr gut, um müde Kinder munter zu machen.
Fällt es einigen Kindern sehr leicht, dürfen sie sich auch Namen aus drei Wörtern mit zugehörigen Bewegungen überlegen.

Bewegungsvorstellung
Aufmerksamkeit
Zusammenarbeit

bis 5 min

Riesenschrift

Bestimmt habt ihr schon einmal euren Namen mit RIESIGEN Buchstaben in die Luft gemalt. Falls nicht, versucht es jetzt!

Probiert es nicht nur mit eurer Hand, sondern auch einmal mit

- eurer Nase,
- dem Bauchnabel,
- dem Ellbogen,
- eurem Ohr!

Eine lustige Variante:
Stellt euch einander gegenüber auf und ratet, was die oder der andere schreibt! Aber seht nicht nur zu, sondern schreibt exakt mit eurem Gegenüber mit! Dazu geht ihr ganz nah zusammen, so dass die schreibenden Finger oder Nasenspitzen nur wenige Zentimeter auseinander sind. Könnt ihr das Wort erraten?

Tipp: Die meisten Kinder werden mit der dominanten Seite schreiben. Achten Sie darauf, dass die Schülerinnen und Schüler auch die andere Seite ausprobieren.

Das „vorschreibende“ Kind sollte besonders **langsam** schreiben, um es dem „mitschreibenden“ und ratenden Kind ein bisschen leichter zu machen.

Besonders spannend wird das Spiel, wenn die Kinder „in den Raum hinein“ schreiben, also nicht von links nach rechts sondern nach vorne schreiben!

Autowaschanlage

Wohlfühlübung

5–10 min

Die Übung benötigt etwas mehr Platz, evtl. sollten Sie in den Gang ausweichen. Teilen Sie die Klasse in zwei Gruppen. Jede Gruppe bildet eine Zweierreihe in der sich die Kinder so zueinander drehen, dass sie sich ansehen können. Ein Kind der Gruppe ist das Auto, das gewaschen wird.

- Dieses Kind sagt nun, welches Auto es ist, und wie es gewaschen werden möchte,
- „ich bin ein altes rostiges Auto, ich will bitte einen ganz sanften Streichelwaschgang“,
- das Auto fährt nun in die Waschanlage und die Kinder dürfen es langsam und ganz sanft mit streichenden Bewegungen „waschen“,
- am Ende der Waschanlage wird gewechselt, bis jedes Kind einmal Auto sein durfte.

Bärenstarke Übungen

Kraft
Koordination
Haltung

für die jeweiligen Übungen: bis 5 min

Folgende Übungen kräftigen euch und euren Rücken, so dass ihr das Gewicht eurer Schultasche auf dem Schulweg gar nicht mehr spüren werdet. Macht ihr die Übungen regelmäßig, wird euch der Sportunterricht viel leichter fallen und viele Sportarten werdet ihr schneller erlernen.
Für alle Übungen gilt:

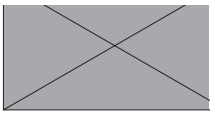
- Zieht Schuhe und evtl. auch die Socken aus,
- atmet gleichmäßig ein und aus, auch wenn ihr manchmal lieber die Luft anhalten würdet,
- zählt langsam bis 12 – solange solltet ihr zu Beginn versuchen, die jeweilige Übung auszuführen,
- je öfter ihr übt, desto leichter werden euch die einzelnen Schritte fallen – Ziel ist es, die Übung eine halbe Minute auszuführen,
- echte Meisterinnen und Meister schaffen die Übungen auch eine Minute lang,
- die richtige und genaue Ausführung ist viel wichtiger als die Zeit – also hört besser auf, wenn ihr das Gefühl habt, dass die Position nicht mehr richtig ist,
- Anstrengung in den Muskeln ist gut, doch keine Übung darf weh tun!

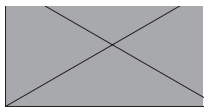
Tipp: Alle beschriebenen Übungen sind sehr gut geeignet, die gesamte Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur zu kräftigen und können von den Kindern auch täglich zu Hause geübt werden. Eine kräftige Muskulatur ist die Basis für einen gesunden Rücken und Voraussetzung dafür, dass die Kinder auch in längeren Sitzphasen konzentriert bleiben können.

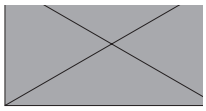
Für alle Übungen sind leichte und schwerere Varianten angegeben, so dass die Übungen individuell angepasst werden können.

···»

a. Liegestütz einmal anders







- Legt euch mit dem Bauch auf den Boden und stützt euch dabei auf eure Unterarme,
- außer euren Unterarmen berühren nur die Zehen den Boden.

Darauf solltet ihr während dieser Übung zusätzlich achten:

- Der Körper und die Wirbelsäule sind gestreckt wie ein stabiles Holzbrett (kein Hohlkreuz),
- der Blick ist nach unten gerichtet, eure Halswirbelsäule bildet mit dem restlichen Rücken eine Gerade. Stellt euch vor, durch euch würde eine lange, gerade Perlenkette hindurch laufen: Sie beginnt oben am Hinterkopf und endet beim Steißbein. Alle Wirbel sind daran aufgereiht.

Varianten:
Leichter geht es, wenn die Knie den Boden berühren dürfen.

Schwerer wird es, wenn ihr ein Bein eine Handbreit vom Boden abhebt und gestreckt in der Luft haltet. Das Becken darf sich dabei nicht bewegen. Ein auf dem Kreuzbein abgestellter Wasserbecher dürfte bei der Übung nicht umfallen!

b. Superwoman und Superman

- Legt euch seitlich auf den Boden und stützt euch dabei mit eurem Unterarm am Boden ab,
- versucht euch so gerade und fest wie ein Baumstamm zu machen und euer Becken so weit anzuheben, bis es einige Handbreit vom Boden entfernt ist.

Darauf solltet ihr während dieser Übung zusätzlich achten:

- Eure Füße, eure Hüfte und euer Kopf sind – auch von oben betrachtet – in einer geraden Linie (seid keine weiche Banane sondern eine knackige Karotte!),
- vergesst nicht, die Seiten zu wechseln! Habt ihr eine Lieblingsseite?

Varianten:
Leichter geht es, wenn ihr die Knie 90° abwinkelt. Achtet trotzdem auf eine „gerade" Ausführung der Übung (Knie-Becken-Kopf in einer Linie)!

Schwerer wird es, wenn ihr das obere Bein eine Handbreit nach oben hebt. Seitenwechsel nicht vergessen!

c. Bogenspannung

- Legt euch rücklings auf den Boden und stützt euch mit euren Unterarmen ab,
- euer Blick ist leicht nach oben gerichtet,
- nun spannt euer Gesäß kräftig an und hebt euer Becken so weit nach oben, bis Brust, Becken und Füße eine gerade Linie ergeben,
- spürt ihr die „Spannung" in eurem Körper?

Darauf solltet ihr während dieser Übung zusätzlich achten:

Versucht euren Kopf entspannt und euren Blick leicht nach oben gerichtet zu halten.

Varianten:
Leichter geht es, wenn ihr die Arme gestreckt habt.

Schwerer wird es, wenn ihr ein Bein etwas nach oben hebt. Seitenwechsel nicht vergessen!

d. Hubschrauber

Kopiervorlage „Bärenstarke Übungen – Hubschrauber" im Anhang

Für den „Hubschrauber" braucht ihr eure Federschachtel.

- Legt euch auf den Bauch (Stirn auf den Boden), in einer Hand haltet ihr eure Federschachtel,
- spannt eure Rücken- und Schultermuskulatur kräftig an und hebt eure Brust leicht vom Boden ab, so dass eure Nasenspitze über dem Boden schwebt,
- richtet euren Blick gerade nach unten,

- streckt eure Hände seitlich aus – sie bilden die Rotoren (Drehflügel) des Hubschraubers,
- nun lasst ihr eure Arme kreisen und übergebt die Federschachtel mit gestreckten Armen vor eurem Kopf von der linken Hand in die rechte Hand
- und hinter eurem Rücken von der rechten in die linke Hand usw.

Darauf solltet ihr während dieser Übung zusätzlich achten:

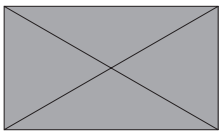
- Die Federschachtel und eure Arme dürfen den Boden nicht berühren, sonst gibt es einen Hubschrauberabsturz,
- vergesst nicht, die Richtung zu wechseln.

Varianten:
Leichter geht es, wenn ihr nur einen Stift nehmt und die Arme bei der Übung gebeugt haltet.

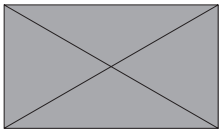
Schwerer wird es, wenn ihr anstatt eurer Federschachtel ein Buch nehmt.

e. Zugbrücke

- Legt euch rücklings auf den Boden, eure Hände liegen mit den Handrücken nach unten neben euch, eure Füße habt ihr vor euch aufgestellt, die Knie sind 90° abgewinkelt,

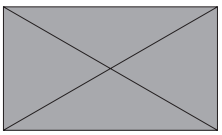


- hebt nun euer Becken soweit an, bis euer Oberkörper und eure Oberschenkel eine Linie bilden,
- wenn ihr in dieser Position ganz stabil seid, hebt ihr ein Bein nach oben – euer Oberkörper und euer Oberschenkel bilden weiter eine exakte gerade Linie,



- auch seitlich darf euer Becken nicht abkippen.

Darauf solltet ihr während dieser Übung zusätzlich achten:



- Spannt euer Gesäß kräftig an,
- vergesst den Seitenwechsel nicht!

Varianten:
Leichter geht es, wenn ihr beide Beine auf dem Boden lasst.

Schwerer wird es, wenn ihr unter euren Rücken einen großen Ball legt oder unter euer Standbein etwas Weiches, z.B. ein Kissen.

Kopiervorlage „Bärenstarke Übungen – Rollmops“ im Anhang

.

f. Rollmops

- Legt euch auf den Rücken, eure Knie sind 90° abgewinkelt (die Oberschenkel zeigen gerade nach oben und die Unterschenkel gerade nach vorn),
- wenn ihr möchtet, könnt ihr die Füße auch überkreuzen,
- hebt euer Gesäß an, so dass es den Boden nicht mehr berührt. Auch eure hinteren Hosentaschen sollen den Boden nicht mehr berühren,
- drückt eure untere Wirbelsäule kräftig nach unten in den Boden. Es darf kein Finger mehr zwischen Boden und Wirbelsäule Platz haben,
- „saugt“ euren Bauchnabel ein wenig in Richtung eurer Wirbelsäule ein,
- nun versucht euch Wirbel für Wirbel langsam nach vorn oben einzurollen, eure Arme gleiten dabei seitlich rechts und links an euren Knien vorbei,
- sobald eure Wirbelsäule ganz rund ist, rollt euch langsam wieder zurück,
- bevor die Schultern den Boden berühren, geht es wieder nach vorne und oben.

Darauf solltet ihr während dieser Übung zusätzlich achten:

- Atmet gleichmäßig,
- führt die Übung ganz langsam aus,
- versucht euren Kopf entspannt zu halten, euer Blick ist nach vorn oder leicht nach oben gerichtet,
- beim Zurückrollen solltet ihr den Oberkörper nicht ablegen, sondern euch ohne Pause wieder nach vorn einrollen.

Varianten:
Leichter geht es, wenn ihr euch in der Rückwärtsbewegung einmal kurz ganz ablegt und erst dann wieder einrollt.

Schwerer wird es, wenn ihr die Arme seitlich neben den Kopf legt. Ihr könnt auch mit beiden Händen jeweils rechts und links an euren Knien vorbei gleiten.

Gleichgewicht
Koordination
Zusammenarbeit

mehr als 10 min

Yogi-Kopfstand

Geht zu dritt zusammen und sucht euch einen freien Platz. Es dürfen keine Stühle und Tische im Weg stehen.

Nun habt ihr zu dritt folgende Aufgabe zu lösen: Eine oder einer von euch versucht einen Kopfstand zu machen, eine bzw. einer hilft beim „Aufschwung“ und eine oder einer passt auf, dass die oder der Turnende nicht nach hinten umfällt. Diese Übung ist sehr schwer. Passt daher gut aufeinander auf!

Wer von euch dreien schafft es ganz allein im Kopfstand zu stehen?

Am besten geht ihr so vor:

- Wer den Kopfstand macht, geht in die Hocke und stützt die Hände schulterbreit schräg vor sich auf den Boden. Nun langsam nach vorne kippen und die Stirn 2-3 Handbreit hinter den Händen auf den Boden setzen,
- mit einem leichten Hopser aus den Beinen geht es hoch in den Kopfstand. Wenn der ganze Körper fest angespannt ist, steht man richtig stabil,
- das sichernde Kind kniet am besten NEBEN dem turnenden und hilft beim Aufschwingen der Beine leicht nach. Droht das Kind im Kopfstand etwas aus dem Gleichgewicht zu geraten, kann helfend korrigiert werden,

- wer sichert, steht genau gegenüber dem turnenden Kind. Zu Beginn der Übung sehen sich die beiden also an,
- um das Überkippen nach hinten zu verhindern, wird im Bereich des Gesäßes gesichert.

Das war der normale Kopfstand. Wenn ihr den ohne Hilfe richtig gut könnt, dürft ihr auch den echten Yogi-Kopfstand ausprobieren. Dazu solltet ihr etwas Weiches unter den Kopf legen. Der Yogi-Kopfstand ist noch einmal deutlich kniffliger als der normale Kopfstand.

Dazu geht ihr wieder zu dritt zusammen: Eine oder einer turnt, eine oder einer hilft und eine oder einer sichert nach hinten ab, genau wie beim normalen Kopfstand.

- Die Ausgangsposition ist wie beim normalen Kopfstand, allerdings verschränkt ihr eure Hände so ineinander, dass die Daumen frei bleiben und ihr eure Handflächen sehen könnt,
- nun setzt ihr eure Unterarme vor euch auf den Boden auf,
- den Kopf legt ihr so auf dem Boden ab, dass die Hände euren Hinterkopf wie eine Schale umfassen (im Gegensatz zum normalen Kopfstand berührt dabei nicht die Stirn, sondern lediglich die Kopfmitte den Boden),
- nun versucht ihr, mit Hilfe und Sicherung, in den Kopfstand hochzukommen und das Gleichgewicht zu halten,
- aber Vorsicht, das ist viel schwieriger als der normale Kopfstand!

Tipp: Diese Übung lässt sich am besten in der Turnhalle oder auf einer Wiese durchführen. Weisen Sie die Kinder an, ganz besonders gut auf sich und die Turnenden aufzupassen.

Zu Beginn ist es für viele Kinder angenehmer, wenn sie sich etwas Weiches unter den Kopf legen (Pullover, Jacke …).

Die Kinder sollen die Bewegungen ganz langsam machen, dann können sie das Gleichgewicht besser halten.

Jonglieren lernen

Das Jonglieren ist die Königsdisziplin in den Bewegungspausen. Sie erfordert viel Geduld und Fleiß, kann aber von jedem Kind und von jedem Erwachsenen erlernt werden. Voraussetzung ist, dass Kinder und Lehrpersonen mit Geduld an die Sache herangehen und das Jonglieren tatsächlich erlernen möchten.

Als Material werden pro Kind drei kleine, weiche Bälle oder sogenannte „Hackysacks" benötigt. Zumeist sind die Bälle aus Kunstleder und mit Reiskörnern oder Ähnlichem gefüllt. Die Bälle sollten etwas größer als eine Walnuss und etwas kleiner als ein Tennisball sein, um gut von kleinen Kinderhänden geworfen und gefangen werden zu können. Diese Bälle können für viele weitere Spiele und/oder Übungen verwendet werden.

Tipp: Am besten machen Sie die ersten Übungen ganz langsam und gemeinsam mit der Klasse, bis alle Kinder den Bewegungsablauf verstanden haben.

Beginnen die Kinder mit der **rechten** Hand, sollten Sie dies mit der **linken** Hand tun, denn dann bewegt sich der Ball aus Sicht der Kinder immer in die gleiche Richtung und es fällt ihnen leichter, die Bewegung nachzumachen.

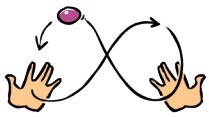
Überkreuzbewegungen
Koordination
Geduld

bis 5 min

a. Jonglieren mit einem Ball

- Haltet den Ball bequem in eurer rechten Hand,
- eure Hände sind leicht angewinkelt und in Höhe eures Bauches,
- die Handflächen zeigen nach oben,
- werft den Ball in Form einer liegenden Acht mit kreisenden Bewegungen von Hand zu Hand,

- von rechts nach links in einem Kreisbogen, so dass der Ball bequem in eurer linken Hand landet,
- von links nach rechts in einem Kreisbogen, so dass der Ball bequem in eurer rechten Hand landet,
- werft den Ball vor eurer Körpermitte weg und fangt ihn außen,



- die Bewegung muss sich ganz rund anfühlen. Verfolgt die Bewegung bewusst mit euren Augen: Wenn die Bälle Kometen wären, würde der Schweif eine richtige Acht in die Luft malen.

Zur Kontrolle:
Wenn ihr den Ball zehnmal in Folge in Form einer liegenden Acht werfen könnt, dürft ihr die nächste Übung versuchen.

Tipp: Um eine kreisförmige Flugbahn des Balles zu fördern, können die Kinder auch versuchen, den Ball in der Achterbewegung jeweils unter dem hochgezogenen Knie hindurch nach oben zu werfen.

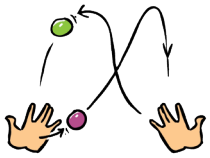
b. Jonglieren mit zwei Bällen

Überkreuzbewegungen
Koordination
Geduld

5–10 min

Diese Übung sollte nur von Kindern versucht werden, die das Werfen mit einem Ball in Form einer liegende Acht bereits beherrschen.

- Ihr haltet in jeder Hand einen Ball,
- eure Hände sind leicht angewinkelt und in Höhe eures Bauches, die Handflächen zeigen nach oben,
- werft einen Ball mit eurer rechten Hand in Form der liegenden Acht hoch,
- sobald der Ball den höchsten Punkt erreicht hat, macht ihr dasselbe mit der linken Hand,
- habt ihr beide Bälle gefangen, macht ihr die Übung erneut, bis ihr es in einer fließenden Bewegung schafft,
- versucht auch verschieden hohe Bögen zu werfen, um herauszufinden, mit welcher Höhe ihr am besten zurecht kommt,
- achtet darauf, dass beide Bälle bogenförmig und gleich hoch fliegen!



Sobald ihr diesen Ablauf beherrscht, versucht, während der Übung in eurer rechten Hand ständig einen dritten Ball zu halten. Dieser Ball verlässt die Hand nie.

Zur Kontrolle:
Wenn ihr die Bälle zehnmal in Folge ohne Fehler und in einem gleichmäßigen Rhythmus werfen und fangen könnt, dürft ihr die nächste Übung versuchen.

Tipp: Die Kinder sollten bei dieser Übung die Bälle nicht zu niedrig werfen, da es sonst hektisch wird. Werfen die Kinder die Bälle zu hoch, wird die Flugbahn meist zu ungenau und das Fangen sehr schwer. Ein guter Anhaltspunkt zu Beginn ist Augenhöhe und etwas darüber.

Fordern Sie die Kinder auf, die Wurf- und Fangbewegungen zu rhythmisieren und verbal zu begleiten. Wie wäre es mit „Wurf-Wurf-fang-fang“ oder auch nur „1-2-3-4“? Denken Sie daran: Der Rhythmus ist das Wichtigste beim Jonglieren, der Rest kommt mit viel Geduld von allein.

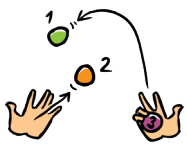
c. Die Königsdisziplin: Jonglieren mit drei Bällen

Überkreuzbewegungen
Koordination
Geduld

5–10 min

Diese Übung sollte nur von den Kindern durchgeführt werden, die das wiederholte rhythmische Werfen zweier Bälle von links nach rechts und zurück bereits beherrschen.

- Rechts haltet ihr zwei Bälle, links einen Ball,
- eure Hände sind leicht angewinkelt und in Höhe eures Bauches, die Handflächen zeigen nach oben,
- beginnt mit der rechten Hand („eins“), dann folgt der Ball der linken Hand („zwei“) und zum Schluss der zweite Ball aus eurer rechten Hand („drei“),
- versucht, wie bei der vorhergehenden Übung, die ersten beiden Bälle zu fangen – den dritten dürft ihr einfach auf den Boden fallen lassen,
- wenn ihr euch an diese Bewegung gewöhnt habt, fangt auch den dritten Ball! Begleitet die Übung mit „eins – zwei – drei – fang!“



···»

Zur Kontrolle:

Wenn ihr die Bälle zehnmal in Folge ohne Fehler und in einem gleichmäßigen Rhythmus werfen und fangen könnt, seid ihr schon reif für den Zirkus und dürft die nächste Übung versuchen.

- Um lange zu jonglieren, müsst ihr die vorhergehende Übung „einfach“ weitermachen,
- anstatt wie vorher nach „drei“ die Bälle zu fangen, fangt ihr sie erst später: „Eins – zwei – drei – **vier** – fang!“, „Eins – zwei – drei – vier – fünf – fang!“

Tipp: Das Jonglieren ist eine sehr schwierige, aber auch sehr lohnende Bewegungsübung – selbst wenn es nur einige Kinder erlernen sollten. Manche Schülerinnen und Schüler werden sehr schnell Fortschritte machen, andere vielleicht auf der zweiten Stufe stehen bleiben. Fragen Sie die Kinder, ob sie das Jonglieren probieren möchten. Sollten Sie herausfinden, dass nur einige Kinder langfristig üben wollen, dann bieten Sie unbedingt eine „Alternativübung“ an, um bei den anderen Kindern Frustration und Langeweile zu vermeiden.

Dieser Abschnitt enthält:

- **Anregungen für einen sinnesorientierten Unterricht** zum Thema Essen und Trinken,
- **einfache Rezepte**, die gemeinsam in der Klasse zubereitet werden können,
- **Experimente für echte Genussdetektivinnen und Genussdetektive**, denn zu experimentieren ist spannend und macht Spaß. Die einfachen Versuche zeigen, was in unseren Lebensmitteln steckt. Sie sind mit wenigen Hilfsmitteln und ohne viel Aufwand durchzuführen. Alle Experimente sind mit **Lilli als Genussdetektivin mit Lupe** gekennzeichnet.

Lilli als Genussdetektivin

Genuss erleben

Die Sinne zu schulen ist eine spannende und lohnende Aufgabe, die den Kindern bleibende Eindrücke vermittelt. Sinneseindrücke wie Düfte und Geschmackswahrnehmungen werden unmittelbar ans Gehirn weitergeleitet und dort verankert. Damit liefern die Sinneserfahrungen, die die Kinder in der Klassengemeinschaft machen, einen direkten Beitrag zu ihrer Lebensgeschichte und zu ihrer Identität. Düfte und Aromen, die an schöne Erlebnisse, an die Kindheit, an bestimmte Situationen und Personen erinnern, werden ein Leben lang gespeichert. Geschulte, wache Sinne sind die Voraussetzung dafür, dass wir unsere Umgebung bewusst wahrnehmen.

Ziel der Genussübungen ist es, die Kinder zu einem bewussten und kreativen Umgang mit Lebensmitteln anzuregen. Auf experimentelle Art wird eine Auseinandersetzung mit den Themen Esskultur, individuelle Vorlieben und Abneigungen möglich. So erfahren die Kinder die kulturellen, sozialen und emotionalen Dimensionen von Essen und Trinken auf spielerische Art.

Gemeinsame, sinnliche Erlebnisse im Umgang mit Lebensmitteln wecken Interesse und lassen so manches Kind Neues (aus)probieren. Und das ist der erste Schritt zu einem vielseitigen und abwechslungsreichen Speiseplan, um den Körper mit allen lebenswichtigen Stoffen zu versorgen.

Gemeinsam kleine Speisen und Getränke zuzubereiten und anschließend zu genießen, macht den Kindern viel Spaß. Die gemeinschaftlichen Aktivitäten stärken den Zusammenhalt innerhalb der Klasse. Zugleich vermittelt die Ernährungsbildung Kompetenzen der persönlichen Lebensgestaltung und trägt zur Gesundheitsförderung bei.

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

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.

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 verschüttest, 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. Sprich und iss 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.

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.

Das Auge isst mit

Den ersten Eindruck unserer Lebensmittel erhalten wir über unseren Sehsinn. So schätzen wir oft schon mit einem Blick ein, ob uns ein Lebensmittel zusagt oder nicht.

Überlegen Sie gemeinsam mit den Kindern, welche optischen Merkmale Lebensmittel besonders appetitlich erscheinen lassen:

- Wie sehen Lebensmittel aus, die ihr besonders gerne esst?
- Was bedeutet der Ausspruch „das Auge isst mit"?
- Wie sehen Lebensmittel aus, die ihr gerne einkaufen würdet? (Zum Beispiel leuchtend rot, prall, nicht runzlig, unversehrt, bunt verpackt, bekannt aus der Werbung, mit lustigen Spielen zum Sammeln usw.)

Schein und Sein

Sensibilisieren Sie die Kinder, dass zahlreiche Nahrungsmittel künstlich eingefärbt werden, um uns zu locken. Welche gefärbten Nahrungsmittel kennt ihr? (Zum Beispiel Gummibärchen, Smarties, Cola, Säfte, Vanillepudding usw.)

Zur Information

Ungefärbter Vanillepudding ist im Bio-Laden erhältlich.

Obst und Gemüse werden im Supermarkt vorteilhaft beleuchtet, um einen besonders frischen Eindruck zu erwecken.

Salate und Gemüse sind oft mit Wasser bespritzt, denn Wassertropfen lassen das Gemüse frischer aussehen.

Sinn für Ästhetik

Teil eines sinnlichen Genusserlebnisses ist es, den Blick für Details zu öffnen. Freuen Sie sich gemeinsam mit den Kindern über hübsche Kreationen und ansprechende Tischdekorationen.

Der Nase nach

Durch die Riechzellen in unserer Nase unterscheiden wir unzählige verschiedene Düfte und Gerüche. Ohne Nase würden die Speisen und die Getränke für uns wenig Geschmack haben. Das kennen wir alle: Bei einem starken Schnupfen schmecken wir das Essen kaum. Denn auf der Zunge nehmen wir nur fünf Grundgeschmacksarten wahr.

a. Experiment mit Vanillezucker

ca. 10 min

Erweiterung der Sinnesübung mit Zimt-Zucker aus dem Handbuch für Lehrpersonen der 1. und 2. VS-Klasse

Dazu brauchen Sie

4 EL Staubzucker
1 Vanilleschote
1 kleines Gefäß zum Vermengen (z.B. leeres Marmeladenglas)
Für jedes Kind einen Löffel

Vorbereitung

- Vanilleschote der Länge nach mit einem scharfen Messer aufschneiden und das Mark herausschaben,
- Staubzucker mit dem Mark der Vanilleschote im Marmeladeglas vermengen.

Versuch

Kopiervorlage „Die Nase isst mit“ im Anhang

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.

- Wichtig: Haltet euch die Nase zu, bevor ihr mit dem Löffel eine kleine Kostprobe aus dem Glas nehmt,
- lasst eure Nase weiter zugehalten, während ihr den Zucker kostet,
- jetzt nehmt alle gleichzeitig die Hand von eurer Nase!

Was fällt euch auf?

Ergebnis

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

Ziel des Vanillezucker-Experiments: 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? Können sie sich noch an das Zimt-Zucker-Experiment aus der 1. oder 2. Klasse erinnern?

ca. 30 min

Kopiervorlage „Obst- und Gemüserätsel“ im Anhang

b. Wer kann Äpfel und Birnen unterscheiden?

Unser Geruchssinn ist entscheidend, um Äpfel und Birnen auseinander zu halten.

Dazu brauchen Sie

1 Apfel
1 Birne
Schneidbrett
Obstmesser
2 Teller
Zahnstocher

Vorbereitung

- Apfel und Birne schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Früchte in etwa gleich große Stücke schneiden,
- je einen Teller mit Apfelstückchen und einen mit Birnenstückchen vorbereiten.

Versuch

Jedes Kind bekommt einen Zahnstocher. 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.

Auftrag an die Kinder

- Jede bzw. jeder hält nun bitte ihre bzw. seine Augen geschlossen und die Nase zu und zwar so lange, bis ich euch sage: „Nase wieder loslassen, Augen aber weiterhin geschlossen halten“. Dabei könnt ihr ganz normal durch den Mund atmen,
- ich werde euch ein Fruchtstückchen auf einem Zahnstocher reichen. Dieses dürft ihr kosten – wichtig ist dabei die Nase weiter zuzuhalten,
- dann wiederholen wir den Vorgang mit der zweiten Frucht,
- anschließend dürft ihr die Früchte nochmals kosten, ohne dabei die Nase zuzuhalten.

Was ist euch bei diesem Experiment aufgefallen?

Ergebnis

„Ohne Nase“ können wir Äpfel und Birnen kaum unterscheiden.

Ziel: Die Kinder sollen erleben, wie wichtig unser Geruchssinn für die Geschmackswahrnehmung ist.

c. Düfte und Gerüche

Dazu brauchen Sie

Vanillinzucker und selbst hergestellten Vanillezucker (siehe Vanillezucker-Experiment S. 23)
Kräuter, z.B. Pfefferminze, Zitronenmelisse, Ananassalbei
Gewürze, z.B. Zimt, Nelken
Eventuell einen Mörser

Zur Information

Es gibt einen Unterschied zwischen dem Geschmack und Geruch echter Vanille aus der Vanilleschote und dem Geschmack von Vanillin, das künstlich im Labor erzeugt wurde. Der Duft der echten Vanille ist eine Mischung aus hunderten verschiedenen Duftstoffen. Vanillin ist nur der chemisch „nachgebaute“ Hauptstoff der Vanilleschote.

ca. 20 min

Anregung

Bitten Sie die Kinder, duftende Kräuter aus dem Garten oder intensiv duftende Gewürze mitzubringen. Lassen Sie die Kinder daran riechen. Werden die Blättchen der Kräuter zwischen den Fingern zerrieben, so wird der Duft intensiver. Genauso ist es, wenn getrocknete Gewürze in einem Mörser zerrieben werden.

Stellen Sie beispielsweise folgende Fragen:

- Wonach duften die Kräuter bzw. die Gewürze?
- Welche Gerüche kennt ihr noch? (Zum Beispiel fruchtig, blumig, herb, süßlich, scharf…)
- Wonach duften Speisen, die ihr gerne esst?
- Wonach duften eure Lieblingsgetränke?

Zur Information

Unsere Nase kann mit ihren drei Millionen Riechzellen rund 10.000 verschiedene Düfte wahrnehmen. Diese Sinneseindrücke werden direkt an unser Gehirn (Stammhirn) weitergeleitet und dort gespeichert. So können wir uns auch noch nach Jahrzehnten an bestimmte Düfte erinnern.

Begreifen - Tastsinn und Mundgefühl

Was unsere Augen und unsere Nase für gut befinden, wird einer weiteren, gründlichen Prüfung unterzogen. Wir berühren und betasten die Lebensmittel mit unseren Händen oder wir führen sie mit Besteck zum Mund und fühlen dort mit Lippen, Zunge und Gaumen, wie sie beschaffen sind.

Was stellen wir beim Betasten und Berühren von Lebensmitteln fest? (Beschaffenheit: hart, weich, rau, glatt, grob, fein; Temperatur: kalt, warm, heiß usw.)

Wie müssen Speisen und Getränke beschaffen sein, um sich im Mund angenehm anzufühlen? (Fein, cremig, keine Klümpchen, kalt, warm, klebt nicht am Gaumen, kein pelziges Gefühl auf der Zunge usw.)

Die Ohren essen mit

Knuspriges Gebäck, knusprige Frühstücks-Flakes oder Chips und knackiges Gemüse machen beim Verzehr ganz spezielle Geräusche. Was beim Essen gut klingt, macht Lust auf mehr.

Anregung

Butterkekse einen Tag offen stehen lassen oder gemeinsam mit einem Apfel über Nacht in eine Keksdose legen. Eine zweite Packung frisch aufmachen und den Unterschied testen.
Oder eine knackige Karotte im Vergleich zu einer weichen Karotte verkosten.

Haltet euch beim Kauen die Ohren zu! Was stellt ihr fest? (So werden die Geräusche noch intensiver.)

Geschmacksempfindungen

Nur etwa ein Fünftel unserer Geschmackswahrnehmung passiert auf der Zunge im Mund. Die Feinabstimmung, die etwa vier Fünftel unserer Geschmacksempfindungen ausmacht, erfolgt über die Nase, die durch den Rachenraum mit dem Mund verbunden ist.

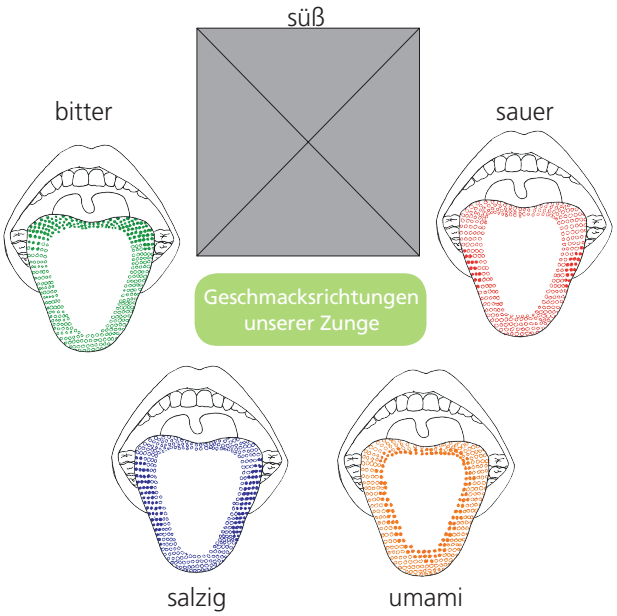
Auf unserer Zunge können wir fünf Geschmacksrichtungen wahrnehmen:
Süß, salzig, sauer, bitter und umami.

Die Bezeichnung „umami" stammt aus dem Japanischen und bedeutet „Wohlgefühl". Umami ist der Geschmack von gebratenem Fisch und Fleisch sowie von Glutamat (Geschmacksverstärker). Bereits in der Muttermilch wird dieser Geschmack mitgegeben. Diese Geschmacksempfindung wurde erst neuerdings als eine weitere und fünfte Geschmacksrichtung festgelegt.

Geschmackszonen der Zunge

Bis vor kurzem hatte man die Annahme, dass es auf unserer Zunge bestimmte Zonen gibt, auf der wir die verschiedenen Geschmacksrichtungen schmecken. Demzufolge nahm man an, dass wir an der Zungenspitze Süßes schmecken, an den Seiten Salziges sowie Saures wahrnehmen und ganz hinten Bitteres schmecken. Mit der Entdeckung der neuen fünften Geschmacksrichtung „umami" bemerkte man in der Forschung, dass wir eigentlich überall auf der Zunge sogenannte Geschmacksknospen oder Rezeptoren haben. Zwar befinden sich in der Mitte der Zunge weniger von diesen Geschmacksrezeptoren als am Rand, aber sie sind nicht nach süß, salzig, bitter, sauer und umami verteilt. Sie sind eher überall etwa gleich vorhanden.

Folgende Grafik unterstützt diese neue Theorie und zeigt die Anordnung der Geschmacksknospen auf. Diese Grafik lässt sich sicher gut mit den Kindern gemeinsam an der Tafel nachstellen. Man könnte die Zunge aufmalen und die Kinder die bunten Punkte einzeichnen lassen.



Anregung

Geschmackstest: Süß, sauer, salzig

Dazu einfach je ein Glas Wasser mit Zitronensaft, Zucker sowie Salz versetzen. Die Lösungen mit Nummern versehen. Nun dürfen die Kinder mit Wattestäbchen eintauchen und testen, wonach die Lösungen schmecken. Was für manche Kinder ganz einfach ist, entpuppt sich für andere durchaus als schwierig.

Kunterbunte Wraps

ca. 60 min

Die Gemüse-Wraps sind eine herrliche Möglichkeit, alle Kinder in die Vor- und Zubereitung eines kalten Gemüsegerichtes, das sich auch sehr gut für die Jause eignet, einzubinden. Probieren Sie es doch einfach! Für 10 Tortilla-Fladen ist es völlig ausreichend, wenn Sie 1-2 Soßen zubereiten.

Dazu brauchen Sie

- 2 Schüsseln für die Herstellung der Soßen
- Schneebesen
- Handmixer mit Pürierstab
- Teigspachtel
- Gemüsebrettchen
- Gemüsemesser
- Gemüseschäler
- 2 Schalen zum Anrichten der Soßen
- Teller zum Anrichten des Gemüses
- 1 Teller pro Kind

Zutaten für 10 Kinderportionen

- 10 kleine Tortillafladen aus Weizenmehl (diese lassen sich besser rollen als Fladen aus Maismehl)
- 1,5 kg Gemüse nach Belieben und Saison: Salatblätter, Salatgurke, Karotten, Paprika, Tomaten, Küchenkräuter…

Vorschläge für Soßen

Curry-Soße

1 Becher Sauerrahm
1 TL Currypulver
Salz

Guacamole

1 reife Avocado
1 Becher Sauerrahm
1 Knoblauchzehe, gehackt
Salz, Pfeffer

Tomaten-Sauerrahm

1 Becher Sauerrahm
2 EL Tomatenmark
1 TL Honig
1 TL Salz

Humus-Dip

700 g Kichererbsen
2 Knoblauchzehe
4 Zitronen (Saft davon)
8 EL Olivenöl
200-350 g Tahini-Paste
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Gemüse waschen, bei Bedarf schälen und in mundgerechte Stücke bzw. Stäbchen schneiden,
- Salat waschen und auf einem Geschirrtuch vorsichtig trocknen, Gemüse und Salatblätter attraktiv in Schälchen oder auf Tellern anrichten,
- für die Currysoße alle Zutaten miteinander verrühren, mit Salz abschmecken und in einer Schale anrichten,
- für die Guacamole die reife Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und in einer Schüssel gemeinsam mit den restlichen Zutaten mit dem Pürierstab durchmixen, dann in einer Schale anrichten,
- für die Sauerrahmsoße alle Zutaten miteinander zu einer cremigen Soße verrühren und diese anrichten,
- für den Humus-Dip Kichererbsen zerdrücken, Knoblauchzehen pressen und die Zitronen auspressen. Alles vermischen und das Olivenöl sowie die Tahini-Paste dazugeben und vermengen.

Jedes Kind erhält einen Teller und einen Tortilla-Fladen, den es beliebig füllen darf:

- Dabei am besten mit einem Salatblatt beginnen und etwa einen Esslöffel Soße darauf verteilen,

···»

- jetzt nach Lust und Laune mit Gemüse füllen,
- Wraps wie eine Tüte aufrollen, denn so wird verhindert, dass das Gemüse beim Essen unten herausfällt oder Soße heraustropft,
- zur Sicherheit können die Kinder auch Servietten oder Frischhaltefolie um den unteren Teil der gerollten Wraps schlagen.

Tipp: Tortilla-Fladen finden Sie im Mexiko-Regal des Supermarktes und auch in türkischen Lebensmittelgeschäften. Um die Wraps gut aufrollen zu können, sollten die Kinder diese nicht all zu üppig füllen!

Ziel: Schulung der Feinmotorik durch das Schälen und Schneiden von Gemüse. Die Schülerinnen und Schüler sollen eine Möglichkeit kennen lernen, wie Gemüse dekorativ und schmackhaft „verpackt" werden kann und so Lust bekommen, diverse Gemüsesorten zu kosten.

Willis Keim-Kraft-Pakete

ca. 15 min

Dazu brauchen Sie

Schneidbrettchen
Brotmesser
Gemüsemesser
Streichmesser
Servietten

Zutaten für 10 Kinderportionen

20 Scheiben Kornbrot
1-2 Packungen Frischkäse
4 Tomaten
Kresse-Keimlinge

Zubereitung

- Tomaten waschen und in Scheiben schneiden,
- die Hälfte der Kornbrotscheiben mit Frischkäse bestreichen und mit Tomatenscheiben belegen,
- mit Kresse oder Keimlingen bestreuen und mit einer zweiten Brotscheibe abdecken.

Tipp: Verwenden Sie beispielsweise ein Kornbaguette.

ca. 30 min

Fett in unseren Lebensmitteln

Gemäß der Ernährungspyramide basiert eine gesunde Ernährungsweise vor allem auf pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Getreideprodukten. Mit Lebensmitteln, in denen reichlich Fett versteckt ist, sollten wir dagegen sparsam umgehen.

Fett lässt Spuren zurück! Damit ist es für jede Genussdetektivin und jeden Genussdetektiv ein Leichtes, fettreiche Lebensmittel zu entlarven.

Dazu brauchen Sie

Löschblätter
Lebensmittel wie z.B. Käse, Salami, Nüsse, Schokolade, Banane, Gurke, Apfel, Kartoffelchips usw.
Wasser, Milch, Fruchtsaft, Öl
Pipetten oder Einwegspritzen
Bleistifte

Auftrag an die Kinder

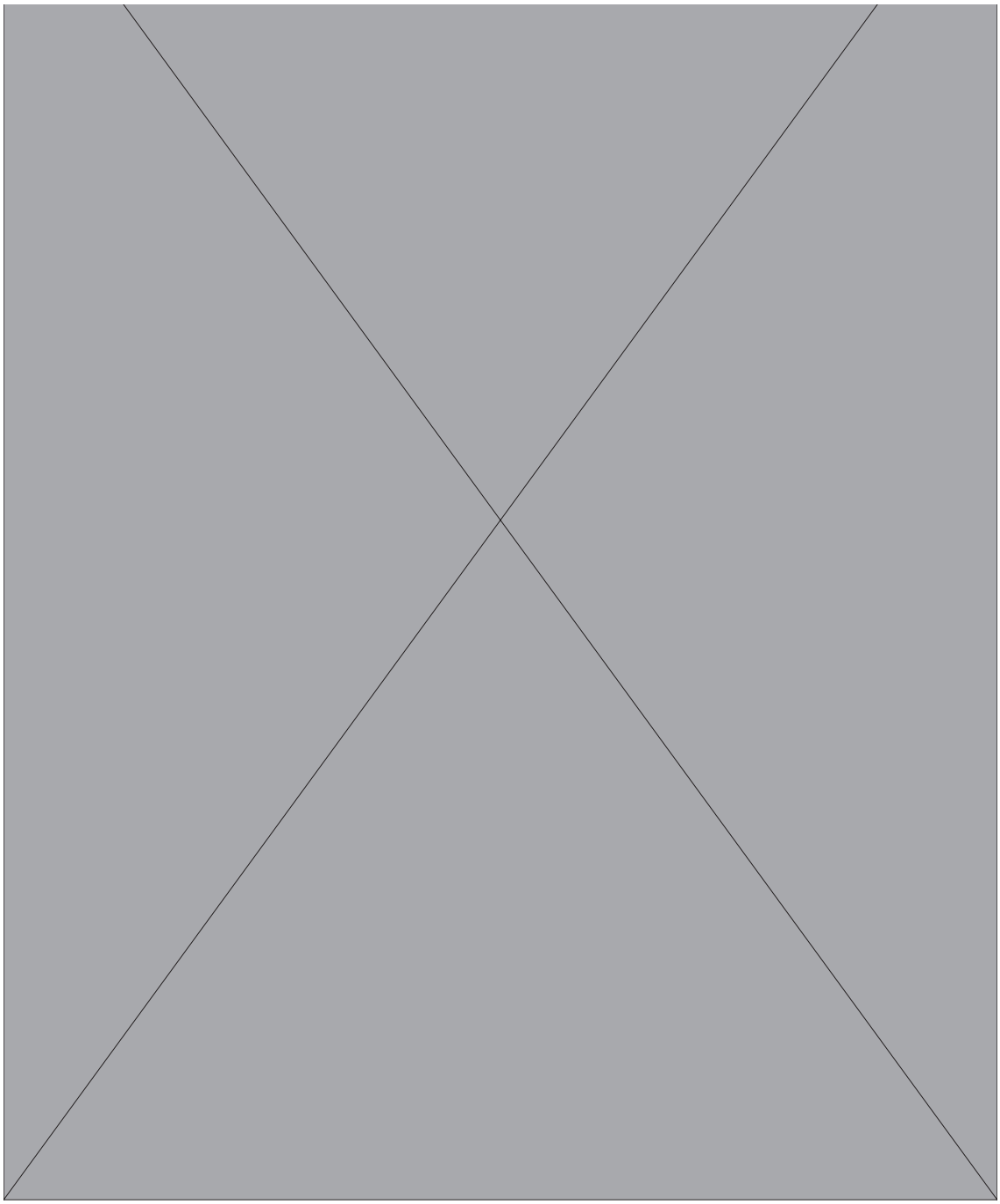
- Gebt jeweils einen Tropfen Öl und Wasser auf ein Löschblatt und kreist die Flecken mit Bleistift ein,
- tropft nun vorsichtig mit einer Pipette oder einer Einwegspritze etwas von den anderen Flüssigkeiten (Fruchtsaft, Milch …) auf das Löschblatt und kreist die Flecken ein,
- reibt mit den festen Lebensmitteln sanft über das Löschblatt bis ein Fleck entsteht,
- beschriftet, welcher Fleck von welchem Lebensmittel stammt,
- wartet 10 Minuten lang.

Was könnt ihr beobachten? Vergleicht die Flecken der jeweiligen Lebensmittel mit dem Wasser- und dem Öltropfen und notiert, in welchen Lebensmitteln Fett steckt!

Ergebnis

Die Wasserflecken sind nach 10 Minuten verschwunden. Die fetthaltigen Nahrungsmittel hinterlassen dagegen dauerhafte Flecken und das Löschpapier wird durchscheinend.

Ziel: Die Schülerinnen und Schüler sollen wissen, dass in vielen Lebensmitteln Fett versteckt ist. Sie sollen einige fettreiche Nahrungsmittel aufzählen können und eine einfache Möglichkeit kennen, um Fett nachzuweisen.



Weshalb Wasser trinken und Zähne putzen?

ca. 10 min
+ Beobachtungszeit

a. Säuren haben eine starke Wirkung

Einige Säuren sind stark und aggressiv! Das nachfolgende Experiment mit Cola und Mineralwasser macht das deutlich.

Kopiervorlage „Du und das Wasser in dir" im Anhang

Dazu brauchen Sie

1 Glas Cola
1 Glas Mineralwasser
2 rostige Büroklammern
Küchenkrepp

Vorbereitung

Eine große Büroklammer ein bis zwei Tage in Wasser legen, damit sie Rost ansetzt. Schneller geht es, wenn sie mit Stahlwolle etwas aufgeraut wird. Der Versuch funktioniert mit Büroklammern wesentlich schneller als mit rostigen Nägeln. Diese müssen relativ lange in der Cola liegen, bis sich der Rost löst.

Auftrag an die Kinder

- Legt je eine rostige Büroklammer in das Glas mit Cola und in das Glas mit Mineralwasser,
- lasst das Ganze etwa drei Tage lang stehen und beobachtet was passiert!

Ergebnis

Die Büroklammer in der Cola wird blank, jene im Mineralwasser bleibt rostig.

Erklärung

In Cola ist neben der prickelnden Kohlensäure auch Phosphorsäure enthalten, die so stark ist, dass sie den Rost der Büroklammer löst und Reste davon leicht abzuwischen sind. Anders verhält es sich beim Mineralwasser, das lediglich Kohlensäure enthält.

ca. 10 min
+ Beobachtungszeit

b. Säuren nagen an den Zähnen

Die Wirkung von Säure auf die Zähne kann mit folgendem Experiment verdeutlicht werden. Zugleich können Sie den Effekt einer guten Zahnpflege demonstrieren, das manchen Kindern vielleicht schon aus der Zahnprophylaxe bekannt ist.

Dazu brauchen Sie

1 Glas Cola
1 Ei
Flouridhaltige Zahnpasta

Vorbereitung

Reiben Sie das Ei zur Hälfte mit der flouridhaltigen Zahnpasta ein!

Auftrag an die Kinder

Legt das Ei vorsichtig in die Cola, dann lassen wir das Ganze zwei bis drei Tage lang stehen und ihr könnt beobachten, was passiert.

Ergebnis

Die Phosphorsäure greift die Eierschale an und sie wird rau. Jener Teil des Eis, der mit Fluoridpaste eingerieben wurde, ist geschützt und bleibt glatt.

Erklärung

Zähne bestehen zum großen Teil aus Kalzium, genauso wie Eierschalen. Deshalb werden hier Eier verwendet. Die Säure in Cola löst sowohl Rost als auch Kalzium. Damit greift die Säure in der Cola die Zähne an. Daher ist es ratsam, Colagetränke nur selten zu genießen und auf eine gute Zahnpflege zu achten.

Ziel: Die Schülerinnen und Schüler sollen durch diese einprägsamen Nachweise von Säure die Vorteile des Wassertrinkens und die Notwendigkeit der Zahnpflege erkennen.

Gute und schlechte Durstlöscher

ca. 15 min

Zucker kann Wasser binden. Das bedeutet, zuckerreiche Getränke löschen den Durst nur schlecht. Mit folgenden einfachen Experimenten können Sie dies sehr gut verdeutlichen und die Kinder motivieren, möglichst oft Wasser anstelle von süßen Getränken zu konsumieren.

Kopiervorlage „Kluge Köpfchen trinken Wasser" im Anhang

a. Zucker zieht Wasser an

Dazu brauchen Sie

- 1 Apfel
- 1 Obstmesser
- Staubzucker

Vorbereitung

Den Apfel halbieren und mit Staubzucker bestreuen.

Auftrag an die Kinder

Beobachtet, was mit dem Apfel passiert!

Ergebnis

Schon nach wenigen Minuten wird die Oberfläche des Apfels feucht und der Zucker löst sich auf.

Erklärung

Der Zucker zieht Wasser aus dem Apfel und er hält dieses auch fest, wie im nächsten Experiment deutlich wird.

b. Zucker hält Wasser fest

Dazu brauchen Sie

- 1 Glas Wasser
- 1 Pipette oder eine Einwegspritze
- Zuckerwürfel

Auftrag an die Kinder

Tropft vorsichtig Wasser auf ein Stück Würfelzucker und zählt dabei genau mit, wie viele Wassertropfen ein Stück Zucker festhalten kann!

Ziel: Die Schülerinnen und Schüler erkennen über die wasserbindende Eigenschaft des Zuckers, dass süße Getränke keine guten Durstlöscher sind.

ca. 30 min

c. Zuckergehalt in Getränken

Dazu brauchen Sie

1 Flasche Cola (500 ml)
1 Flasche Eistee (500 ml)
1 Dose Red Bull (250 ml)
1 Flasche Fruchtsaft (200 ml)
1 Flasche Wasser mit Geschmack (750 ml)
5 Einwegspritzen (pro Zuckerlösung eine)
5 Gläser (pro Zuckerlösung eins)
Zucker
5 kleine Teller
Würfelzucker
Abdeckungsmöglichkeit
Waage
Messbecher

Vorbereitung

Herstellung von Zuckerlösungen wie folgt:

Getränk	Zuckermenge pro Portion	Würfelzuckermenge pro Portion
Cola	500 ml = 53 g	13 Stück
Eistee	500 ml = 42 g	10 Stück
Energy-Drink	250 ml = 28 g	7 Stück
Fruchtsaft	200 ml = 19 g	5 Stück
Wasser mit Geschmack	750 ml = 27 g	7 Stück

Die jeweilige Zuckermenge pro Portion in kochendem Wasser auflösen und abkühlen lassen. Dafür die Lösung am besten schon einen Tag vorher herstellen.

Zuckergehalt auf Tellern nachstellen und abdecken:

- Cola: 13 Würfelzucker
- Eistee: 10 Würfelzucker
- Red-Bull: 7 Würfelzucker
- Fruchtsaft: 5 Würfelzucker
- Wasser mit Geschmack: 7 Würfelzucker

Diese Teller werden nach dem Versuch erst aufgedeckt.

Auftrag an die Kinder

Die Kinder sollen mit Hilfe einer Einwegspritze von den verschiedenen Zuckerlösungen kosten und sie den Getränken zuordnen.

Ergebnis

- Cola: ca. 13 Würfelzucker
- Eistee: ca. 10 Würfelzucker
- Red-Bull: ca. 7 Würfelzucker
- Fruchtsaft: ca. 5 Würfelzucker
- Wasser mit Geschmack: ca. 7 Würfelzucker

Ziel: Kinder sollen den unterschiedlich starken Zuckergehalt in Getränken schmecken und ein Gefühl dafür bekommen, wie viel Zucker in den Getränken steckt.

d. Joghurtvarianten und Zuckergehalt

ca. 30 min

Dazu brauchen Sie

- 2 Becher Fruchtjoghurt
- 3 Becher Naturjoghurt
- 1 EL Marmelade
- Löffel
- 4 Müslischalen
- 4 kleine Teller
- Würfelzucker
- Abdeckungsmöglichkeit
- Waage

Vorbereitung

Herstellung von Joghurtvarianten (4 Schalen wie folgt befüllen):

Joghurtvariante	Zuckergehalt	Würfelzuckermenge
Fruchtjoghurt (200 g)	26,0 g	7 Würfelzucker
½ Fruchtjoghurt (100 g) + ½ Naturjoghurt (100 g)	17,5 g	5 Würfelzucker
Naturjoghurt (200 g) + 1 EL Marmelade	10,9 g	3 Würfelzucker
Naturjoghurt (200 g)	9,0 g	2 Würfelzucker

Zuckergehalt auf Tellern nachstellen:

- Fruchtjoghurt: 7 Würfelzucker
- 50% Naturjoghurt mit 50% Fruchtjoghurt: 5 Würfelzucker
- Naturjoghurt mit Marmelade: 3 Würfelzucker
- Naturjoghurt: 2 Würfelzucker

Diese Teller werden nach dem Versuch erst aufgedeckt.

Auftrag an die Kinder

Die verschiedenen Joghurts sollen nacheinander verkostet werden und die Kinder sollen beurteilen, in welchem am meisten Zucker drin steckt.

Ergebnis

- Fruchtjoghurt: 26 g (ca. 7 Würfelzucker)
- 50% Naturjoghurt mit 50% Fruchtjoghurt: 17,5 g (ca. 5 Würfelzucker)
- Naturjoghurt mit Marmelade: 10 g (ca. 3 Würfelzucker)
- Naturjoghurt: 9 g (ca. 2 Würfelzucker)

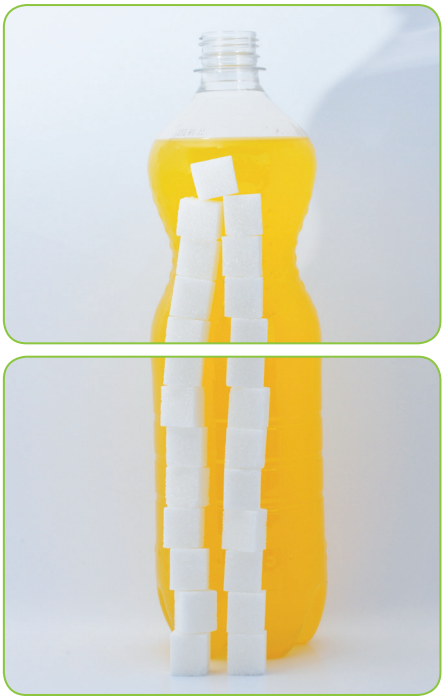
Ziel: Kinder sollen den unterschiedlich starken Zuckergehalt schmecken und ein Gefühl dafür bekommen, wie viel Zucker in den Joghurts steckt.

1 Schulstunde

e. Zitrone versteckt Zucker

Ein Liter Limonade bzw. Cola enthält etwa 100 g Zucker. Das entspricht einer Menge von 25 Stück Würfelzucker. Den Empfehlungen der WHO und der Ernährungsgesellschaften zufolge sollten Kinder im Volksschulalter im Laufe eines Tags nicht mehr als 10 Würfelzucker konsumieren (= 10% der Gesamtenergiezufuhr). Zucker steckt in sehr vielen Nahrungsmitteln wie beispielsweise Joghurt, Gebäck und Süßwaren. Daher ist es ratsam, den Durst möglichst mit zuckerfreien und zuckerarmen Getränken zu löschen.

Mit folgendem Experiment können Sie den Kindern bewusst machen, wie viel Zucker in Limonaden steckt.



Dazu brauchen Sie

1-2 Flaschen Zitronen-Limonade
Zuckerwürfel
Waage
Wasser
1 Glaskrug
1 Litermaß
1 Schneebesen
1 Zitrone
1 Zitruspresse
Für jedes Kind einen Trinkbecher

Auftrag an die Kinder

- Türmt 25 Zuckerwürfel neben einer Limonadenflasche auf, um zu sehen, wieviele Stück Zucker in der Flasche stecken,
- füllt einen Liter lauwarmes Wasser in den Glaskrug, gebt 25 Stück Würfelzucker hinein und rührt, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat!

Lassen Sie die Kinder die Zuckerwürfel auf eine digitale Küchenwaage legen, bis 100 g erreicht sind.

Jedes Kind darf jetzt einen Schluck kosten. Achtung: Nur die Hälfte des Zuckerwassers an die Kinder verteilen! Wie schmeckt das Getränk?

Lassen Sie die Kinder nun die Limonade zum Vergleich kosten. Was schmeckt süßer – die Limonade oder das Zuckerwasser?

Geben Sie den Saft einer Zitrone ins Zuckerwasser. Wie schmeckt das Getränk nun? Was ist passiert?

Ergebnis

Die Zuckerlösung schmeckt erheblich süßer als die Limonade, denn die Säure der Zitrone überdeckt den Zuckergeschmack.

Ziel: Die Schülerinnen und Schüler sollen erkennen, wie viel Zucker in Limonaden und Cola steckt. Außerdem sollen sie erleben, wie „Zucker durch Säure versteckt wird“.

Karotten für gute Augen

ca. 40 min

a. Saftiges Hasenfutter

Kopiervorlage „Pausenhits" im Anhang

Dazu brauchen Sie

- Schneidbrettchen
- Gemüsemesser
- Gemüseschäler
- 2 Gemüsereiben
- 1 Salatschüssel
- 1 großer Löffel
- Teller oder Salatschalen und Gabeln

Zutaten für 10 Kinderportionen

- ¾ kg Karotten
- 2 Äpfel
- 1 Zitrone
- 50 ml Öl (z.B. Raps- oder Olivenöl)
- ½ TL Salz
- ½ TL Zucker

Zubereitung

- Karotten waschen, schälen und grob reiben,
- Äpfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls grob reiben,
- Karotten und Äpfel mit dem Saft einer Zitrone, Öl, Salz und Zucker vermengen,
- auf Tellern anrichten und am besten gleich verzehren.

b. Was es mit der Farbe der Karotten auf sich hat

Dazu brauchen Sie

- 1 kleine Karotte
- 3 EL Öl
- Wasser
- 1 Gemüsereibe
- 1 Gemüsebrettchen
- 1 Glas
- 1 Löffel

Auftrag an die Kinder

- Raspelt die Karotte bitte grob und gebt sie in das Glas,
- füllt das Glas zu etwa 2/3 mit Wasser auf, rührt um und betrachtet die Farbe des Wassers,
- gebt 3 EL Öl dazu und rührt nochmals gut um!

Was könnt ihr beobachten? Weshalb glaubt ihr, dass wir zum Karottensalat Öl geben?

···»

Ergebnis

Carotin, der orange Farbstoff, ist fettlöslich. Daher verfärbt sich das Öl orange, jedoch das Wasser kaum.

Erklärung

Damit der orange Farbstoff, der zugleich ein wertvolles Vitamin für unsere Augen ist, aus den Karotten herausgelöst und vom Körper genutzt werden kann, braucht es Fett. Aus diesem Grund geben wir zu Karottengemüse meist etwas Butter und zum Karottensalat Öl.

Ziel: Die Schülerinnen und Schüler sollen motiviert werden, einen feinen Karottensalat zuzubereiten und zu genießen. Außerdem sollen sie verstehen, weshalb zu Karotten etwas Fett gegeben wird.

ca. 30 min

Couscous-Salat

Dazu brauchen Sie

1 große Schüssel
Schneidbrettchen
Gemüsemesser
Gemüseschäler
1 Schüttelbecher oder Glas für die Marinade
Salatschalen (oder Teller) und Gabeln

Couscous-Salat (10 Kinderportionen)

400 g Couscous
8 ml Wasser
Je 1 Paprika, grün, rot und gelb
1 Karotte
1 Apfel
Petersilie oder andere Gartenkräuter

Marinade

150 ml Balsamico-Essig, weiß
80 ml Olivenöl
100 ml Apfelsaft
1 EL grobkörniger Senf
1 TL Salz

Zubereitung

- Couscous gemäß der Anleitung auf der Packung mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen,
- Gemüse und Apfel waschen, dann klein schneiden,
- Kräuter hacken,
- für die Marinade alle Zutaten in einen Schüttelbecher geben, gut durchmischen,
- Couscous mit Gemüse- und Apfelstückchen sowie Kräutern vermengen, marinieren, abschmecken und genießen.

Lillis Pita-Brot

ca. 1 Schulstunde

Kopiervorlage „Lieblingsspeisen" im Anhang

Dazu brauchen Sie

Schneidbrettchen
Gemüsemesser, Gemüseschäler
1 Löffel
Servietten und eventuell Teller
Sofern vorhanden einen Backofen

Pita Brot (10 Kinderportionen)

10 Pita-Brote (kleine Fladenbrote zum Füllen)
½ Kopfsalat
3 Tomaten
1 Salatgurke
2 Karotten
150 g Käse (geeignet sind milder Bergkäse, Gouda, Edamer, Wälderkäsle usw.)

Schnittlauch-Creme

¼ kg Joghurt
¼ kg Sauerrahm
1 Bund Schnittlauch
1 TL Salz
Pfeffer

Vorbereitung

- Salatblätter waschen und trocken tupfen,
- Gemüse waschen, eventuell schälen und in kleine Stücke schneiden,
- Käse in kleine Würfel schneiden,
- Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden, mit dem Joghurt und Sauerrahm vermischen, dann gut würzen,
- die Pita-Brote nach Möglichkeit im Backofen kurz wärmen,
- Salatblätter, Gemüse, Käse und die Schnittlauchcreme auf einem Buffet anrichten.

Pita-Brot füllen

- Die Pita-Brote aufschneiden,
- nun dürfen die Kinder ihre Brote beliebig mit Salat, Gemüse sowie Schnittlauchcreme füllen und genießen.

ca. 30 min

Bananenbrot

Dazu brauchen Sie

Schneidbrettchen
Gemüsemesser
Streichmesser
1 Brotmesser
1 Rührschüssel
1 Schneebesen
1 Teigkarte
1 Nussknacker
Servietten, ev. Teller

Zutaten für 10 Kinderportionen

10 Vollkornbrötchen
¼ kg Topfen
2 EL Sauerrahm
3 EL Honig
10 Walnüsse
5 Bananen
1 Zitrone
Ev. Instant-Kakao (gezuckerte Kakaomischung)

Zubereitung

- Brötchen halbieren,
- Walnüsse knacken,
- Topfen mit Sauerrahm und Honig glatt rühren,
- Brötchen mit dem Topfenaufstrich bestreichen,
- Bananen in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln,
- Brötchen mit Bananenscheiben belegen, mit etwas Kakaopulver bestreuen und mit Walnusshälften garnieren.

Ideal für die Jause, denn Bananen sorgen für gute Laune und enthalten die Fitness-Mineralstoffe Kalium und Magnesium. Außerdem sorgt Vitamin B1 im Vollkornbrot und in den Nüssen für Nervenstärke!

ca. 15 min

Kopiervorlage „Joghurtcocktail und Bananenmilch" im Anhang

Energie-Drinks

Dazu brauchen Sie

Schneidbrettchen
Gemüsemesser
Handmixer mit Pürierstab oder Mixer mit Mixaufsatz
1 hohes Mixgefäß

Gläser oder Becher

Ev. dicke Strohhalme

Orangen-Drink

Zutaten für 10 Kinderportionen

¾ l Orangensaft

3 EL Müsliflocken (ungezuckert)

300 g Naturjoghurt

2 Bananen

1 TL Honig

Zubereitung

- Müsliflocken im Orangensaft ¼ Stunde ziehen lassen,
- die restlichen Zutaten zugeben und mit dem Pürierstab durchmixen.

Beerendrink

Zutaten für 10 Kinderportionen

400 g Erdbeeren, Himbeeren oder Brombeeren

½ l Apfelsaft

2 EL Müsliflocken

400 g Naturjoghurt

1 TL Honig

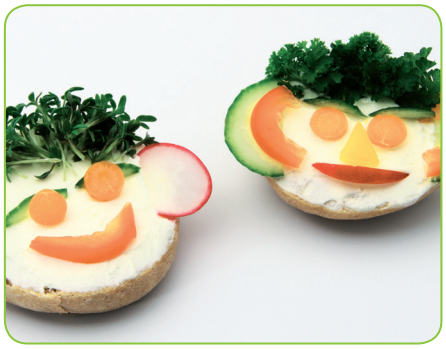
Zubereitung

- Müsliflocken im Apfelsaft ¼ Stunde ziehen lassen,
- Beeren gemeinsam mit den restlichen Zutaten mit dem Pürierstab durchmixen.

Müsliflocken, Joghurt und frische Früchte sind ideal, wenn Konzentration gefragt ist!

ca. 60 min

Lachgesichter



Dazu brauchen Sie

1 Würfel
6 große Teller
Kärtchen mit Nummern von 1-6
Für jedes Kind einen Teller

Zutaten für 10 Kinderportionen

10 möglichst runde Brotscheiben
Frischkäse oder Kräuteraufstrich
Mindestens 6 verschiedene Zutaten, die sich als Brotbelag eignen (z.B. Tomaten, Karotten, Radieschen, Gurken, Paprika, Oliven, Käse, Schinken, Essiggurken, feine Apfelspalten, Nüsse usw.)

Vorbereitung

- Alle Zutaten werden essfertig vorbereitet und auf sechs Tellern verteilt; gibt es mehr als sechs verschiedene Zutaten, so können auch Teller mit zwei verschiedenen Brotbelägen vorbereitet werden,
- jeder Teller wird mit einer Nummer versehen und (mit einer Gabel bzw. einem Löffel bestückt) in die Tischmitte gestellt,
- die Kinder sitzen rundherum und haben jeweils einen Teller mit einer Brotscheibe vor sich, die sie mit Frischkäse oder einem Kräuteraufstrich bestreichen.

Zubereitung

- Nun wird reihum gewürfelt und jede bzw. jeder darf von dem Teller nehmen, dessen Zahl sie oder er gewürfelt hat,
- wer etwas nicht mag, setzt einfach eine Runde aus,
- Ziel ist es, ein möglichst lustiges Lachgesicht auf das eigene Brötchen zu zaubern und anschließend zu essen.

Wer bestimmte Zutaten nicht zum Verzieren gebrauchen kann, darf diese auch gleich essen.

ca. 30 min

Kivi-Kraftmüsli

Dazu brauchen Sie

1 große Schüssel
1 Rührlöffel
Schneidbrettchen
Gemüsemesser
Müslischalen oder Kaffeetassen
Kaffeelöffel

Zutaten für 10 Kinderportionen

100 g Haferflocken
¼ l Milch
½ kg Joghurt
2 Äpfel
2 Bananen
50 g Nüsse oder Sonnenblumenkerne
5 getrocknete Marillen
1 TL Zitronensaft
Ev. Honig zum Abschmecken
Frische Beeren

Zubereitung

- Haferflocken mit Milch und Joghurt verrühren,
- Früchte klein schneiden und unterheben,
- Nüsse hacken, getrocknete Marillen in Stücke schneiden und ins Müsli rühren,
- dieses mit Zitronensaft sowie etwas Honig abschmecken und nach Möglichkeit eine Stunde ziehen lassen,
- danach eventuell noch ein paar frische Beeren unterheben,
- das Müsli in kleine Schalen oder Kaffeetassen füllen und mit frischen Beeren garnieren.

Räuber-Spieße

ca. 30 min

Kopiervorlage „Eine gute Jause hält fit" im Anhang

Kopiervorlage „Lillis und Willis Pausenhits" im Anhang

Dazu brauchen Sie

Schneidbrettchen
Gemüsemesser
10 Holzspieße

Zutaten

1 kg Früchte bzw. Gemüse der Saison
200 g Schnittkäse

Zubereitung

- Obst und Gemüse waschen, eventuell schälen und in mundgerechte Stücke schneiden,
- Käse in Würfel schneiden,
- Obst- und Gemüsestückchen sowie Käse beliebig aufspießen und dabei das untere Ende der Spieße zum Anfassen frei lassen.

15-20 min

Hexen-Trank

Dazu brauchen Sie

Schneidbrettchen
Gemüsemesser
Herd/Kochtopf
1 Zitruspresse
Gläser oder Tassen

Zutaten für 10 Kinderportionen

1 l Apfelsaft
1 l Wasser
1 Zimtstange
3 Bio-Orangen
1 Bio-Zitrone
50 g Zucker

Zubereitung

- Apfelsaft mit der Zimtstange erhitzen und 2-3 Minuten ziehen lassen,
- zwei Orangen und eine Zitrone auspressen und zum Hexen-Trank geben,
- mit Zucker abschmecken,
- eine Orange gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden,
- in jedes Glas eine halbe Orangenscheibe geben und mit dem Hexen-Trank übergießen.

Den Zuckergehalt dieser Getränke bestimmen Sie!

ca. 15 min

Früchtepunsch

Dazu brauchen Sie

Wasserkocher oder Herd mit Kochtopf
2 Teekannen
Tassen oder Becher

Zutaten für 10 Kinderportionen

2 l kochendes Wasser
4 EL Früchtetee-Mischung
½ l Fruchtsaft (z.B. Apfel-, Kirsch-, Orangen-, Johannisbeer- oder Multivitaminsaft)

Zubereitung

- Früchtetee zubereiten und mit Fruchtsaft vermischen,
- je nach Jahreszeit heiß oder kalt genießen.

Schutzfaktoren für eine gesunde seelische Entwicklung

Bedeutsam für eine gesunde seelische Entwicklung sind hauptsächlich soziale Ressourcen. Hierzu gehören insbesondere stabile, emotionale Beziehungen zu festen Bezugspersonen und die Erfahrung, dass Konflikte und Probleme bewältigt werden können. Positive Bindungen und Erfahrungen unterstützen die Widerstands- und Bewältigungsfähigkeiten. Wenn Kinder im Rahmen ihrer kindlichen Entwicklung die Erfahrung machen, dass sie Belastungen gut bewältigen und Konflikte lösen können, dann werden sie auch zukünftige Anforderungen erfolgreicher durchstehen.

Wichtige Ressourcen sind zudem ein förderndes Umfeld, freundlicher Umgang miteinander, sowohl in der Familie als auch in der Schule sowie gute Freundschaftsbeziehungen. Zusammenhalt und ein positives Klima in der Klasse erzeugen ein Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens.

Außerdem führen sichere Bindungen zu einer positiveren Selbstwahrnehmung und stellen eine zusätzliche innere Ressource (Stärke, Energie, Kraft oder Fähigkeit) dar, die es dem Kind in der Zukunft erlaubt, konstruktive Lösungswege für Konflikt- und Problemthemen zu finden.

Das vorliegende Material wird Ihnen dabei helfen, ein gutes Klassenklima herzustellen und die soziale Kompetenz der Ihnen anvertrauten Kinder zu stärken. Die Übungen erhöhen das Wohlbefinden aller Beteiligten und ermöglichen Ihnen, spielerisch und mit wenig Aufwand in ausgewählte psychosoziale Themen, wie beispielsweise Umgang Miteinander, Konfliktlösung, Toleranz, Selbstwert etc. zu finden, die auf dieser Entwicklungsstufe der Kinder von großer Bedeutung sind.

Sozialkompetenz
Kommunikation

Die Spiele und Übungen sind grundsätzlich kurz und attraktiv aufgebaut und lassen Ihnen viel Spielraum, Ihre pädagogischen Ansätze zu ergänzen oder auszubauen. Natürlich sollen auch Humor und Spaß dabei nicht zu kurz kommen. Manchmal dauern die Übungen etwas länger, denn gerade wenn es um positive Beziehungsgestaltung geht, darf der Zeitrahmen großzügig gesetzt sein.

Probieren Sie doch einfach gemeinsam mit Ihren Schülerinnen und Schüler die eine oder andere Übung aus und sorgen Sie damit für mehr seelisches Wohlbefinden und Harmonie in Ihrer Klasse.

Lachen ist die beste Medizin

Lachen entspannt die Atmosphäre und sorgt für angenehmes Einverständnis zwischen den Mitmenschen. Negative Gefühle werden besänftigt und aggressive freundlicher gestimmt. Wer lacht, kann nicht gleichzeitig aggressiv sein. Lachen ist auch im biologischen Sinne entwaffnend, es senkt den Adrenalinspiegel und damit unsere Anspannung. Es ist zudem ansteckend, denn die Geräusche lachender Menschen veranlassen unser Gehirn sofort, die Gesichtsmuskeln auf das Lachen vorzubereiten. Dabei lacht nicht nur das Gehirn, sondern der ganze Körper – vom Bauch bis zum Gehirn sind es 300 verschiedene Muskeln. Nachstehend einige Übungen zum Lachtraining.

Umgang mit Gefühlen
Klassenklima

10-15 min

Der Lachvirus geht um

Alle Kinder legen sich in einem Kreis so auf den Boden, dass jeweils der Kopf auf dem Bauch des nächsten Kindes liegt. Sie schließen ihre Augen und singen: „Dreht euch nicht herum, denn der Lachvirus geht um!“ Die Lehrperson drückt mit ihrem Finger sanft auf die Nase eines Kindes. Sofort beginnt es zu lachen und automatisch vibrieren seine Bauchmuskeln, die wiederum den Kopf des anderen Kindes in Bewegung bringen. Es setzt eine Kettenreaktion ein, bei der alle Kinder – Bauch für Bauch – vom Lachvirus angesteckt werden.

10-15 min

Lach-Barometer

Ein Kind aus der Klasse wird zur Meteorologin oder zum Meteorologen ernannt und darf die Wetterstimmung vorhersagen. Alle Kinder sitzen im Kreis und folgen den Handzeichen: Legt das Kind die Hände flach auf die Oberschenkel, sind die Kinder ganz still. Doch sobald die Meteorologin bzw. der Meteorologe die Hände ein wenig anhebt, beginnen die Kinder zu kichern. Je höher die Hand gehoben wird, desto lauter darf gelacht werden. Gehen die Hände wieder nach unten, wird das Lachen wieder leiser. Der große Spaß stellt sich ein, wenn die Kinder ganz schnell auf die Wettervorhersagen reagieren müssen: Still – leise kichern – still – laut lachen usw. So entsteht eine lustige Lach-Sinfonie.

10-30 min

Kugellager des Lachens

Die Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe stellt in der Raummitte die Stühle so auf, dass die Sitzflächen nach außen zeigen. Die andere Gruppe bildet um die erste herum einen zweiten Kreis mit den Stühlen, wobei die Sitzflächen nach innen zeigen. Je zwei Kinder setzen sich so paarweise gegenüber und beginnen sich in angepasster Lautstärke Witze oder lustige Geschichten zu erzählen.

Lassen Sie nach kurzer Zeit ein Signal (Klangschale etc.) ertönen und fordern Sie die Kinder im Innenkreis auf, einen Platz nach rechts zu rutschen und sich mit dem neuen Gegenüber zu unterhalten.

Erneut beginnt ein humorvoller Austausch. In der nächsten Runde wechselt wieder die Gruppe im äußeren Kreis nach links usw. So kommt ein „menschliches Kugellager" in Gang.

Tipp: Diese Übung eignet sich auch nach den Ferien als Einstieg in das neue Schuljahr oder wenn neue Kinder dazugekommen sind. Dabei können lustige Episoden oder Ferienerlebnisse ausgetauscht werden. Humorvolle und lachende Kinder wirken anziehender, die Kinder kommen besser in Beziehung und Außenseiterinnen und Außenseiter werden von Schulbeginn an besser integriert.

Das hast du gut gemacht!

Loben
Kommunikation
Klassenklima

10 min

Kritik wird immer mehr beachtet, als Lob. Menschen erklären einander oft bis ins kleinste Detail, was sie **nicht gut** gemacht haben und warum.

Drehen Sie die Situation einmal um! Das kann die Welt verändern! Den Erfolg der Kinder so genau wie möglich zu kommentieren, die kleinsten Schritte, die zum Erfolg geführt haben, zu besprechen, das hebt die Stimmung, steigert die Lernmotivation und führt zu einer optimistischen Selbsteinschätzung.

Gute Taten und besondere Leistungen im Klassenalltag können auch in einem Klassenspiel bewusst hervorgehoben werden. Beispielsweise in den „freundlichen 10 Minuten" können die Kinder über ihre Mitschülerinnen und Mitschüler alles sagen, was sie freut, was sie an ihnen gut finden, was sie Tolles gemacht haben.

Tipp: Die täglichen freundlichen Minuten: Jeden Tag erzählt ein Kind möglichst genau, wie es ein Problem gelöst hat und mit welchen Einzelschritten es zum Ziel gelangt ist. Die anderen Kinder loben es dafür. Das Lob kann in einer Großgruppe oder auch in Paaren ausgetauscht werden – nach dem Motto: „Das hast du gut gemacht, weil …"

Bandenchefin und Bandenchef

Kooperation
Wahrnehmung

5-10 min

Dabei handelt es sich um ein Spiel zur Förderung der Kooperation und der Wahrnehmung. Die Kinder sitzen im Schneidersitz auf dem Boden. Ein Kind in der Mitte ist die Detektivin bzw. der Detektiv und soll die Bandenchefin bzw. den Bandenchef enttarnen. Im Sitzkreis wird nun stumm eine Bandenchefin oder ein Bandenchef bestimmt. Hat sich eines der Kinder entschieden, diese Aufgabe zu übernehmen, so macht es immer wieder die gleiche Handbewegung (z.B. den Kopf kratzen, auf das Knie klopfen, mit einer Hand winken usw.). Da eine Bande ihre Chefin bzw. ihren Chef deckt, müssen die anderen Kinder jede Handbewegung sofort übernehmen und nachahmen.

···»

Das ratende Kind darf drei Vermutungen äußern, wer denn Bandenchefin oder Bandenchef sein könnte. Tippt es richtig, bleibt es in der ermittelnden Rolle, wenn nicht, übernimmt die Bandenchefin bzw. der Bandenchef die Rolle der Detektivin bzw. des Detektivs.

Tipp: Dieses Spiel kann auch abgewandelt werden: Ein Kind beginnt, pantomimisch ein Instrument zu spielen und ist somit Dirigentin oder Dirigent eines Orchesters. Die anderen Kinder ahmen die Bewegungen nach. Das Kind in der Mitte versucht nun zu erraten, wer das Orchester dirigiert. Im geeigneten Augenblick wechselt die Dirigentin oder der Dirigent das Instrument, schließlich soll ja ein ganzes Orchester entstehen.

mind. 1 Schulstunde

Stille-Bild

Teilen Sie die Klasse in kleine Gruppen von ca. 4 - 6 Kindern. Fordern Sie die Gruppen auf, sich jeweils um einen Tisch (eventuell zwei Tische zusammenschieben) zu setzen. Stellen Sie für jede Gruppe Farbstifte und ein großes Zeichenblatt (mind. DIN A3) bereit. Erklären Sie der Klasse den Übungsverlauf:

„Heute malen wir ein Stillleben der besonderen Art. Dabei ist Schweigen das oberste Gebot! Wenn ihr mein Signal hört (beispielsweise eine Klangschale), dann beginnt zu malen. Ertönt das Signal erneut, so wechselt ein Kind jeder Gruppe zum nächsten Tisch (am besten im Uhrzeigersinn). Dort malt es am Stillleben der anderen Gruppe weiter. Dabei sind Absprachen strengstens verboten!“

Tipp: Spannend ist es zu beobachten, ob ein Kind allein vor sich hin malt, sich auf Gruppenprozesse einlässt, sich unterordnet oder selbst aktiv wird.

Erklären Sie den Kindern, dass das Stillleben eine Art der Malerei (Kunstform) ist, bei der nur unbelebte Gegenstände gemalt werden. Dies können Früchte, Blumen, Haushaltsutensilien, Musikinstrumente, etc. sein.

Auf diese Weise kann auch ein Kunstwerk entstehen, an dem die Kinder gemeinsam modellieren (z.B. aus Knetmasse oder Ton). Die gemeinsamen Kunstwerke können Sie dann in der Klasse aufhängen oder ausstellen.

Toleranz
Soziales Verhalten
Kommunikation

mind. 30 min

Außenseiterin und Außenseiter

Als Außenseiterin bzw. Außenseiter kann man es ziemlich schwer haben. Und schön ist es auch nicht. Aber das lässt sich ändern. Es braucht zwar etwas Zeit, Mut und Geduld, doch irgendwann ist es dann geschafft!

Bei diesem Spiel gehen die Kinder durch den Raum und begrüßen sich gegenseitig. Fordern Sie die Kinder auf, sich die Hände zu schütteln und einige Worte zu wechseln. Ein Kind ist freiwillig die Außenseiterin oder der Außenseiter. Es wird nicht beachtet und soll versuchen, wieder in die Gemeinschaft aufgenommen zu werden. Dazu muss es ihm gelingen, einem Kind die Hand zu schütteln oder mit ihm ins Gespräch zu kommen.

Besondere Hinweise: In der Gruppe sollte ein hohes Maß an Vertrautheit vorhanden sein. Die Außenseiterrolle kann einige Male gewechselt werden. Auf keinen Fall sollte dabei ein Kind gewählt werden, das in der Gruppe eine Randstellung oder schwierige Stellung einnimmt.

Sprechen Sie im Anschluss an das Spiel mit der Klasse darüber, wie sich die Kinder in ihren Rollen gefühlt haben. Ziel ist es, dass die Gruppe lernt, dass auch Außenseiterinnen und Außenseiter zur Gemeinschaft gehören und Kontaktversuche nicht abgeblockt werden dürfen.

Tipp: Die Kinder dürfen, müssen aber nicht antworten. Bedanken Sie sich für die Aussagen, ohne diese zu kommentieren!

Gerüchteküche

mind. 30 min

Bitten Sie ein Kind, vor die Türe des Klassenraumes zu gehen und sich ein Gerücht auszudenken. Dieses soll mit der Klasse, der Schule oder einem gemeinsamen Thema etwas zu tun haben, doch völlig frei erfunden werden. Das Gerücht wird auf einem Zettel notiert und soll ca. 10 Informationen enthalten, wobei die einen eher wichtig sind, die anderen aber unwichtig.

Das Kind kommt anschließend in die Klasse zurück und flüstert das Gerücht einem anderen Kind zu. So macht das Gerücht seine Runde in der Klasse. Das letzte Kind erzählt dann laut, was ihm zugeflüstert wurde. Danach wird das „Urgerücht" vorgelesen. Ähnlich wie bei der Flüsterpost verändert sich dies in den meisten Fällen beträchtlich.

Tipp: Mit dieser Übung können Themen wie „über jemanden reden", wenn die Person nicht anwesend ist oder „jeder Mensch sieht die Welt mit eigenen Augen" mit der Klasse besprochen werden. Dies fördert die Entwicklung von Toleranz und Achtsamkeit anderen Menschen gegenüber.

Streitkultur: Die Fragezeichenstrategie

Konfliktlösung
Gewaltfreie Kommunikation

Streit und Auseinandersetzungen gibt es in jeder Klasse. Meistens gibt es auch in jeder Klasse Kinder, die mehr als andere streiten. Sie werden öfter geschimpft und bekommen mehr Strafen als die anderen. Gleichzeitig bekommen sie allerdings auch mehr Aufmerksamkeit von Lehrpersonen und Gleichaltrigen; meist jedoch im negativen Sinne.

Wenn zwei Kinder streiten und eine dritte Person dazu kommt, dann gibt sie üblicherweise einen der folgenden Kommentare ab: „Hört auf damit.", „Gib das zurück!", Tu nicht so blöd!" usw. Diese Strategie hat einen großen Nachteil, denn die streitenden Personen werden nicht zum Nachdenken angeregt, sondern eher zum Widerstand.

Versuchen Sie einmal eine neue Technik! Wir empfehlen die „Fragezeichenstrategie!" Fragen Sie, statt zu bestimmen: **„Worum geht es?"**, **„Gibt es ein Problem?"**, **„Braucht ihr Hilfe?"** oder **„Warum machst du das?"**. Der Vorteil dieser Strategie ist, dass die Fragen nicht belehrend sind und Sie können den Streit vorerst unterbrechen, ohne großen Widerstand zu erzeugen. Die Streithähne haben Zeit, sich zu überlegen, warum sie denn so verärgert sind.

···»

Tipp: Diese Strategie funktioniert besonders gut bei oft wiederkehrenden Streitigkeiten, wie z.B. ein Kind kommandiert die anderen Kinder gerne herum.

Überlegen Sie sich für das nächste Mal eine Strategie. Sobald Ihnen wieder eine heikle Situation auffällt, fragen Sie beispielsweise: „Was passiert hier?“ oder bemerken Sie: „Oh, hast du das Sagen hier!“ und das andere Kind können Sie fragen: „Wie ist es für dich, wenn dich jemand herumkommandiert?“ So können Sie Situationen besser beobachten und lenken, sowie die Chance nutzen, sachlich über die Lage nachzudenken und gemeinsam zu besprechen, bevor die Situation eskaliert.

Selbstwert

mind. 1 Schulstunde

Wer bin ich?

Gemeinsam wird für jedes Kind in der Klasse ein Steckbrief erstellt. Dabei können Sie frei wählen, wie jedes Kind beschrieben werden soll. Haarfarbe, Geburtsdatum, Geschwister, Hobbys, Nationalität, Lieblingsessen. Besondere Bedeutung erhält dieses Spiel, wenn mehrere positive Eigenschaften des Kindes hervorgehoben werden.

Dies können Sie auch gut mit einem lustigen Ratespiel umsetzen: Dabei darf jedes Kind drei seiner besten Eigenschaften auf ein Blatt Papier schreiben, zusammenfalten und in einen Korb legen.

Ziehen Sie dann einen Zettel und lesen Sie die Merkmale vor. Alle Kinder dürfen raten, um wen aus der Klasse es sich dabei handelt. So bekommen alle Kinder viel positives Feedback.

Tipp: Jeder Mensch hat einen einzigartigen Fingerabdruck! Lassen Sie die Kinder ihren Fingerabdruck auf ein Blatt Papier oder Karton machen und vergrößern Sie ihn. Dann schreiben Sie eine positive Eigenschaft des Kindes daneben und Sie erhalten einen individuellen Steckbrief.

Doppeltes Lottchen

Toleranz
Sozialkompetenz

mind. 1 Schulstunde

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler einen inneren und äußeren Stuhlkreis bilden. Die Kinder sitzen sich so eng gegenüber, dass sich ihre Knie berühren. Das ist wichtig, damit sie sich gut verstehen können.

Fordern Sie die Kinder auf, sich kurz über ihr Alter, ihre Hobbys, ihre Wünsche etc. auszutauschen und sich dabei genau zu beobachten. Dann drehen sich alle so, dass sie Rücken an Rücken sitzen.

Jetzt bekommen sie ein Blatt mit konkreten Fragen zur Person und müssen dieses ausfüllen, z.B. Name, Alter, Augenfarbe, Haarfarbe, Hobbys, Wünsche, besondere Kennzeichen etc.

Dann drehen sich die Kinder wieder um und malen auf ein zweites Blatt ein „blindes Porträt“, d.h. die Kinder zeichnen das Gegenüber möglichst ohne auf das Blatt Papier zu schauen. Sie versuchen dabei, die wichtigsten Gesichtsmerkmale zu erkennen und zu zeichnen.

Die Personenbeschreibungen und Blind-Porträts können dann in der Klasse aufgehängt werden.

Tipp: Lässt sich gut mit Integrationsthemen, wie z.B. Herkunftsfamilien, Muttersprache, Geburtsort, Sprachen etc. erweitern. Auch Neigungen, Hobbys oder Zukunftsvisionen (Was möchtest du einmal werden?) können integriert werden.

Ohren wachkitzeln

Konzentration

3-5 min

Aufmerksamkeit und Hinhören sind Grundvoraussetzung für die Aufnahme von Lehrinhalten. Wenn es dann besonders unruhig wird, weil ein Fest gefeiert wird, eine Prüfung ansteht, etwas Aufregendes passiert ist usw., kann man mit diesem „Ohren-Kitzelspiel“ aktiveres Zuhören erreichen, ohne zu ermahnen.

Wenn Sie möchten, können Sie dazu jedem Kind 1-2 Tropfen Massageöl auf die Fingerkuppe des rechten und linken Zeigefingers geben. Lassen Sie die Kinder zuerst ihre Ohrläppchen und dann die ganzen Ohren am äußeren Rand massieren. Die Ohren beginnen dann wirklich zu kitzeln, weil sie durch die Massage besser durchblutet werden.

Buchstabenpantomime

10-30 min

Wählen Sie ein Kind aus, das sich ein einfaches Wort mit maximal fünf Buchstaben ausdenken soll. Am besten geeignet sind hierfür Substantive. Die gewählte Person hat nun die Aufgabe, die jeweiligen Buchstaben nacheinander pantomimisch darzustellen, indem sie eine Tätigkeit vormacht, die mit dem Buchstaben beginnt.

Die anderen Kinder müssen nun das Wort erraten. Wer es zuerst errät, ist als Nächste oder als Nächster an der Reihe. Beispiel: Das Kind denkt sich das Wort „Nasen“ aus. Pantomimisch kann es nun **N**iesen, **A**tmen, **S**ingen, **E**ssen, **N**icken vormachen.

15-30 min

Zungenbrecher

Den Kindern wird ein Zungenbrecher vorgegeben. Zum Beispiel: „Fischers Fritz fängt frische Fische. Frische Fische fängt Fischers Fritz." Die Kinder werden nun nacheinander aufgerufen, diesen Zungenbrecher möglichst fehlerfrei und schnell nachzusprechen. Als Erweiterung für diese Konzentrationsübung kann den Kindern die Aufgabe erteilt werden, sich selbst Zungenbrecher auszudenken und diese den anderen beizubringen.

mind. 10 min

Merktraining

Bei dieser Aufgabe sind Konzentration und Kreativität gefordert. Geben Sie ein einfaches Substantiv vor und die Kinder sollen – jedes für sich - einen Satz daraus bilden. Die Voraussetzung für diesen Satz ist, dass jedes Wort mit einem Buchstaben des vorgegebenen Wortes beginnt.

Beispiel: NASE. Der Satz, der hieraus gebildet werden kann ist: „Nora arbeitet sonntags ehrenamtlich." Die Kinder dürfen auch lustige und kuriose Sätze bilden. Dies macht besonders Spaß.

5-10 min

Namensalphabet

Alle Kinder stellen sich in einen Kreis und nennen nacheinander ihren Namen. Anschließend ordnen sie sich in alphabetischer Reihenfolge, ohne dabei zu sprechen und zwar so, dass die Person, deren Namen im Alphabet zuerst vorkommt, an der Spitze steht und sich alle weiteren dahinter einordnen. Wenn die Gruppe glaubt fertig zu sein, werden alle Namen nacheinander ausgesprochen, um zu kontrollieren, ob die Aufgabe erfolgreich gelöst wurde. Betonen Sie, dass die Herausforderung darin liegt, die Aufgabe – ohne zu sprechen – richtig zu lösen.

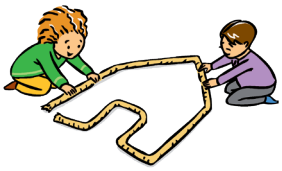
Tipp: Versuchen Sie es einmal mit den Vornamen und einmal mit den Nachnamen.

Figuren formen

mind. 30 min

Dazu brauchen Sie pro Kind eine Augenbinde.

Da dieses Spiel viel Platz benötigt, sollte es vorzugsweise im Turnsaal oder draußen gespielt werden.



Verteilen Sie die Augenbinden und erklären Sie den Spielverlauf wie folgt: „Bitte streckt eure Hände nach vorne aus. Ich werde euch gleich ein dickes Seil hineinlegen. Wenn ihr mein Startsignal hört, dann beginnt ihr gemeinsam aus dem Seil ein großes Rechteck zu formen."

Es bleibt den Kindern überlassen, wie sie die Aufgabe lösen. Die beste Lösung wäre natürlich, das Seil auf dem Boden liegend zu formen. Mit diesem Spiel wird die Gruppendynamik in der Klasse gut abgebildet.

Es wird sicher spannend zu sehen, wer das Kommando übernimmt, wer die Ecken bildet, wer das Gelingen der Übung überprüft und wie die Gruppe dabei vorgeht. Interessant ist außerdem, wie viel Zeit die Klasse zur Lösung benötigt.

Tipp: Die Klasse kann aus dem Seil auch ein Dreieck oder einen Kreis formen. Beobachten Sie genau, wie die Gruppe bei der Lösung vorgeht. Das kann chaotisch oder konfus ablaufen oder auch zielgerichtet. Vielleicht wollen Sie mit der Klasse darüber diskutieren. Spannend wird es, wenn das Spiel öfter durchgeführt wird. Verändern sich die Abläufe? Benötigt die Gruppe dann viel weniger Zeit?

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.

Los!

Bewegungsrätsel

In diesem Durcheinander haben sich neun Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten versteckt. Findest du sie? (Pro Zeile hat sich ein Begriff versteckt)

R O S S N O W B O A R D E N K M Ä L E R

U N T E R T A N Z E N T N E R E G N E N

E R D B E E R E I S L A U F E N A C H T

O A S E G E L N E B E L E M E N T I E R

R A S U R F E N C H E L T E E L T E R N

A B I T U R N E N E R G I E F E L D E R

K O B R A D F A H R E N T E N F E D E R

B O D E N L A N G L A U F E N S T E R N

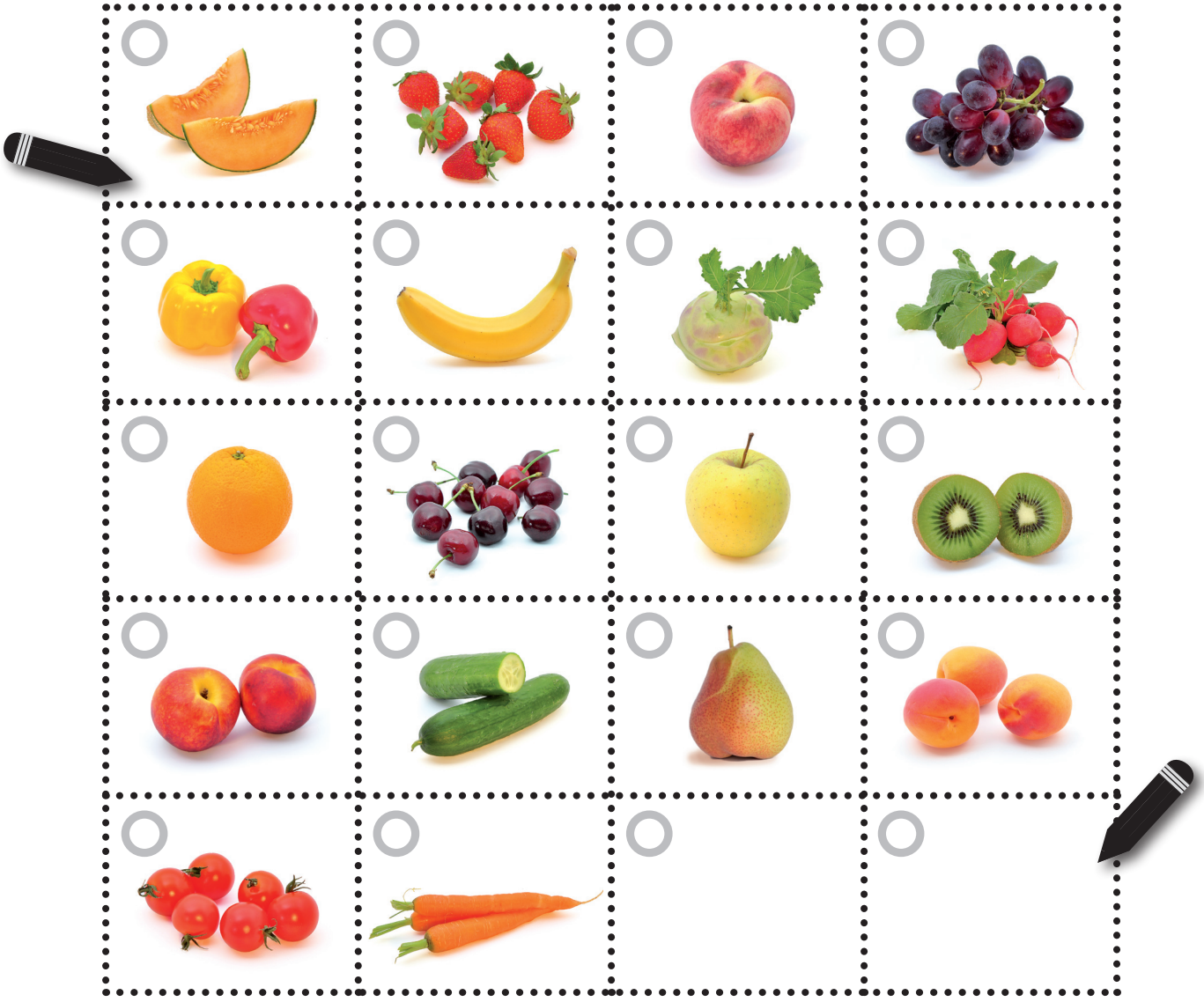
A U F R O L L E R B L A D E N H Ü T E R

Lösung des Bewegungsrätsels:
Snowboarden, Tanzen, Eislaufen, Segeln, Surfen,
Turnen, Radfahren, Langlaufen, Rollerbladen

Pausenhits

Kreuze an, was du gerne einmal zur Jause essen möchtest!

Llebe Eltern, besprechen Sie mit Ihrem Kind, welche Obst- und Gemüsesorten gerade Saison haben und was in der Region wächst. Früchte und Gemüse sind ideal als Stärkung für die Pause in der Schule. Packen Sie Ihrem Kind daher täglich eine der angekreuzten Sorten, am besten gewaschen und geschnitten, in die Jausendose!



Falls dir noch andere Obst- oder Gemüsesorten einfallen, die du gerne als Jause mit in die Schule nehmen möchtest, zeichne oder schreibe sie in die freien Felder!

Humorvolle Erziehung

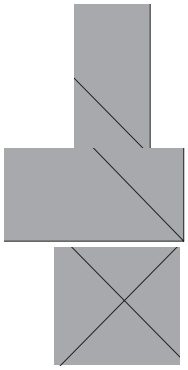
Liebe Eltern, die positive Einstellung zu Fehlern kann man lernen. Versuchen Sie sich vorzustellen, wie Sie innerlich „schmunzeln“, wenn Ihr Kind einmal schlechte Noten bringt. Denn Sie wissen, dass Lernen in engem Zusammenhang mit Erfolgen und Misserfolgen steht. Ein freundliches und sachliches Gespräch, in dem gemeinsam nach Lösungen gesucht wird, gibt Ihrem Kind Zuversicht und es spürt, dass Sie es trotzdem lieben.

Gute Vorsätze oder Lösungsstrategien um besser zu werden:
(zum Ankreuzen)

- ○ Meine Eltern lernen mit mir.
- ○ Ich übe täglich 5 Minuten.
- ○ Eine Freundin oder ein Freund erklärt mir die Aufgabe.
- ○ Die Lehrerin oder der Lehrer gibt mir zusätzliche Übungen.
- ○ Ich mache meine Hausaufgaben regelmäßig.
- ○ Ich spiele täglich mindestens eine Stunde an der frischen Luft.

Obst- und Gemüserätsel

Kennst du die beste Stärkung für die Pause?
Sie braucht keine Verpackung und keine lange Vorbereitungszeit.
Versuche das folgende knifflige Buchstabenrätsel zu lösen!
Vielleicht können dir deine Eltern beim Lösen des Rätsels behilflich sein. (Tipp: Achte darauf, welche Ziffern fehlen!)



2, 3, 4, 5, 6

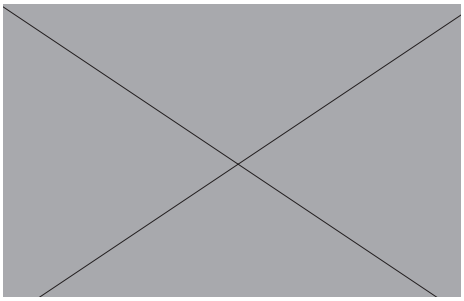
4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

1, 2, 4, 5, 6

Lillis liebste Pausenmahlzeit:

Eine Stärkung am Nachmittag hält fit!

Liebe Eltern, bereiten Sie beispielsweise ein feines Müsli oder einen Shake aus Bananen, frischen oder aufgetauten Beeren und Milch, Buttermilch oder Joghurt zu. So wird Ihr Kind optimal mit Vitaminen, Schutzstoffen und Kalzium für starke Knochen versorgt.



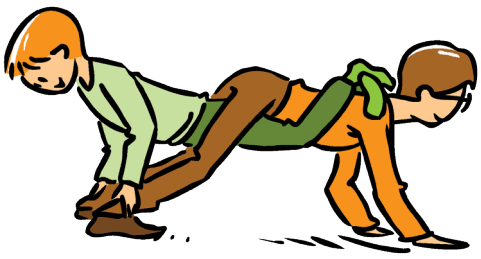
Lösung des Obst- und Gemüserätsels: Apfel

Lustige Partnerübungen

Für diese Übungen brauchst du jemanden, der ungefähr gleich groß ist wie du. Vielleicht lädst du eine Freundin oder einen Freund nach Hause ein und ihr probiert die Übungen aus. Am besten geht das im Garten oder auf einer Wiese, aber natürlich könnt ihr es auch in einem großen Raum in der Wohnung machen.

Häschen

Setze dich in einer Grätsche hin und stütze dich hinten auf deine Hände, deine Spielpartnerin oder dein Spielpartner steht auf allen Vieren über dir! Nun brauchst du nur noch die Beine um sie oder ihn zu klammern und dich mit den Händen oberhalb der Sprunggelenke festzuhalten. Schon kann es losgehen. Versucht gemeinsam ein paar Schritte zu machen!



Krebs

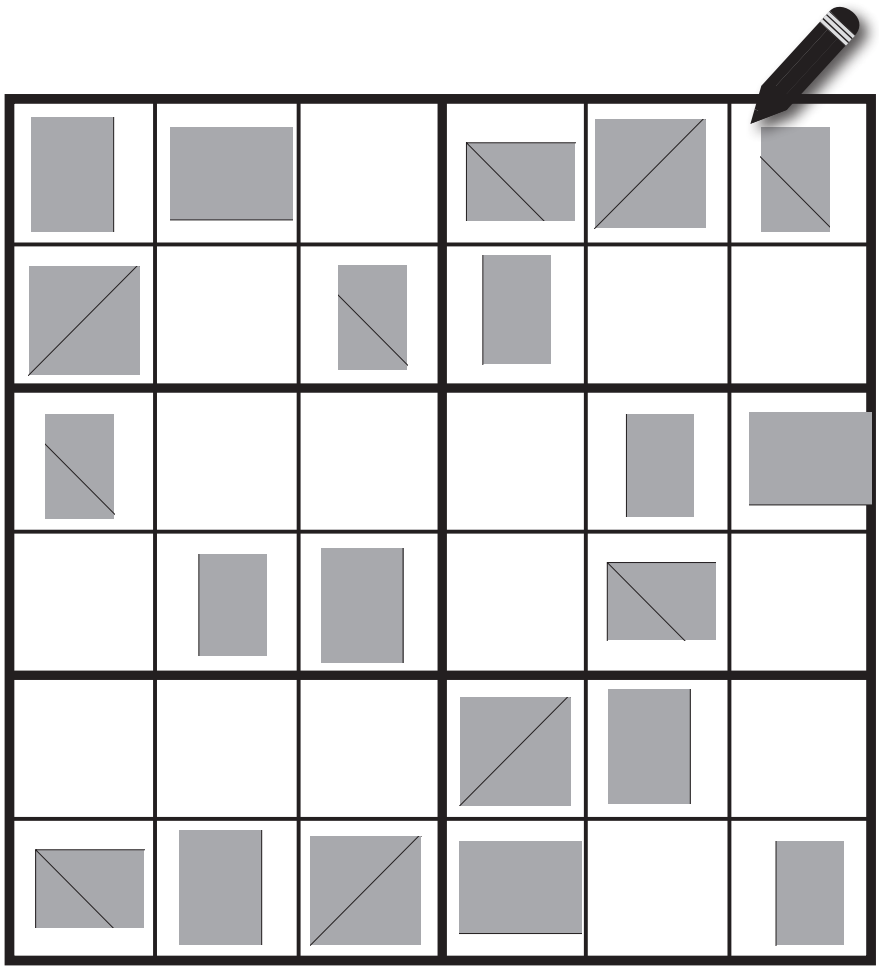
Versucht den Krebs, wie auf dem Bild dargestellt, nachzumachen!
Dann müsst ihr euch nur noch über die Richtung einig werden, in die ihr laufen wollt.

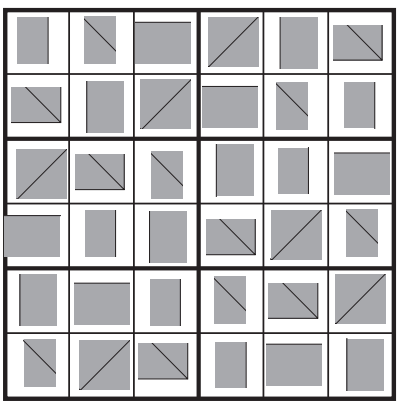
Känguru-Mama

Lege dich auf den Rücken, klammere dich gut an deiner „Känguru-Mama“ fest und los

Früchte-Sudoku

Zeichne die fehlenden Früchte in die Sudoku-Tafel! Die richtige Anordnung ist gar nicht so einfach. Vielleicht können dir ja deine Eltern dabei behilflich sein.





Lösung des Früchte-Sudokus

Wörter-Bingo

Wie gut kennst du den Wortschatz deiner Familie? Wer mitspielt, schreibt fünf Wörter, die in eurer Familie oft verwendet werden, auf einen Zettel. Dann hört alle genau hin! Jedes Mal, wenn ein anderes Familienmitglied eines der Wörter nennt, darf es auf eurem Zettel durchgestrichen werden. Wer zuerst alle Wörter durchgestrichen hat, ruft laut „Bingo“ und hat gewonnen. Dann können die Wörter vorgelesen werden.

Obst- und Gemüserätsel

Welche Früchte isst du am liebsten?

Frage auch deine Eltern und Großeltern nach ihrem Lieblingsobst und trage es hier ein!

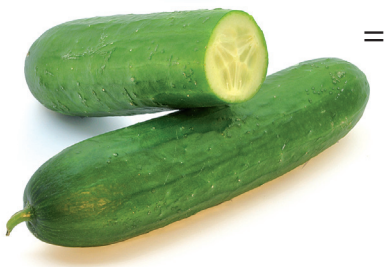
Rebus-Rätsel

Kannst du dieses Rätsel lösen? Gesucht ist eine vitaminreiche, runde Frucht.

Falls du Schwierigkeiten hast, lass dir einfach von deinen Eltern helfen!

= ~~1~~ ~~2~~ ~~3~~ ~~4~~ 5 ~~6~~ ~~7~~ =

= ~~1~~ 2 3 ~~4~~ ~~5~~ ~~6~~ 7 =



= 1 ~~2~~ ~~3~~ ~~4~~ 5 ~~6~~ =

Lösung =

Lösung des Rebus-Rätsels: Orange

Lillis Wortwolke

Damit wir Menschen leben und uns bewegen können, benötigen wir viele Organe, die alle ganz bestimmte Aufgaben erfüllen. Durch Sport und Bewegung können wir diese Funktionen verbessern, so dass uns Anstrengungen oder schwierige Bewegungen viel leichter fallen. In der Wortwolke findest du verschiedene Begriffe, die wir benötigen, um uns zu bewegen. Versuche, die sieben Begriffe aus der Wortwolke richtig in den Lückentext auf der nächsten Seite einzufüllen.

Wortwolken-Rätsel

Lilli möchte mit einem Ball eine drei Meter entfernte Dose umwerfen. In ihrem Kopf stellt sie sich genau vor, wohin und wie fest sie werfen muss. Das ..... gibt nun den Befehl, den Ball zu werfen. Die ..... übermitteln den Bewegungsbefehl bis zum Arm. Dort spannen sich die .... gezielt an, so dass der Ball zur Dose geworfen werden kann. Damit Lillis Muskeln arbeiten können, benötigen sie Sauerstoff und Nährstoffe, aus denen sie Energie gewinnen. Der Sauerstoff kommt über die ..... in den Körper, die Nährstoffe stammen aus der ..... . Den Transport dieser lebensnotwendigen Stoffe übernimmt das ..... . Damit es immer fließt, haben wir eine große Pumpe in unserem Körper, das ..... . Mit genügend Energie in den Muskeln, kann Lilli die Dose sicher umwerfen.

Lösung des Wortwolkenrätsels: Gehirn, Nerven, Muskeln, Lunge, Nahrung, Blut, Herz

Bärenstarke Übungen!

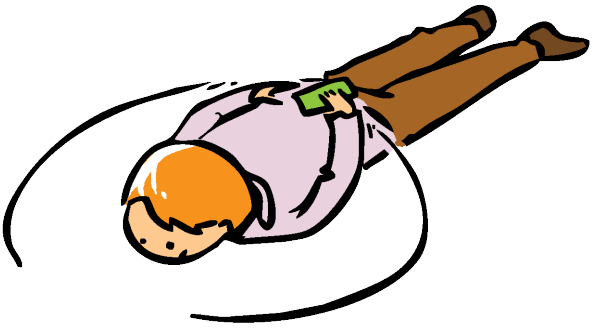
Mach die Übungen doch gemeinsam mit deiner Mama oder deinem Papa! Zu zweit macht es gleich mehr Spaß.

Hubschrauber

Für den „Hubschrauber“ brauchst du einen kleinen Gegenstand, den du in der Hand hältst (Federschachtel, Jonglierball …).

» Lege dich, wie auf dem Bild zu sehen, auf den Bauch und lasse den Gegenstand kreisen,

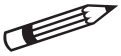
» … vor deinem Kopf von der linken Hand in die rechte Hand und hinter deinem Rücken von der rechten in die linke Hand usw.,



» Rücken- und Schultermuskulatur sollten kräftig angespannt sein, die Brust leicht vom Boden abgehoben werden. Dein Blick ist nach vorn unten gerichtet,

» achte darauf, gleichmäßig zu atmen!

Wie viele Umdrehungen schaffst du und wie viele schaffen deine Eltern?



Probier die Übung zwei Wochen lang jeden Tag und vergleiche die Anzahl der Umdrehungen, die du geschafft hast!

Bewegungsexperimente

Llebe Eltern, Bewegung stärkt die Knochen, verbessert die Kondition und das Herz-kreislaufsystem, schult das Gleichgewicht und die Geschicklichkeit, hält flexibel, schafft Selbstvertrauen und fördert das Wohlbefinden! Die nachfolgenden Experimente dienen dazu, den eigenen Körper und seine Funktionen ein bisschen besser kennen zu lernen. Machen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind mit! Es macht viel Spaß.

Für die folgenden Bewegungsexperimente brauchst du eine Partnerin oder einen Partner. Am besten machst du die Experimente gemeinsam mit deiner Mama oder deinem Papa.

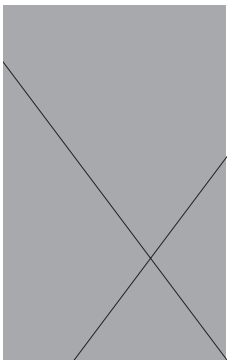
Pulsexperiment

Das Herz ist der Motor unseres Körpers. Wenn du den Kopf auf die Brust von jemandem legst und genau hinhörst, kannst du den Herzschlag hören.

Wie oft pro Minute schlägt das Herz
» deiner besten Freundin oder deines besten Freundes? .....
» deiner Mama oder deines Papas? .....
Wusstest du, dass das Herz bei Erwachsenen langsamer schlägt als bei Kindern, da es viel größer ist?
Wenn du deinen eigenen Herzschlag messen willst, musst du den „Puls“ fühlen: Am einfachsten geht es, wenn du zwei Finger ganz vorsichtig unterhalb deines Kiefers seitlich an den Hals legst (siehe Bild!).
Versuche es zuerst rechts und dann links! Mit ein bisschen Übung kannst du das rhythmische Pulsieren spüren.
Wie oft schlägt dein Puls morgens in einer Minute, wenn du noch im Bett liegst? .....
Wie oft schlägt dein Puls in einer Minute, wenn du einige Zeit ganz schnell auf der Stelle gelaufen bist? .....
Warum schlägt dein Herz schneller, wenn du gelaufen bist? Trage es hier ein und frage deine Eltern, ob es richtig ist! Sie können dir das sicher erklären.

.....

Bewegungsexperimente



Muskeln spüren
Große Muskeln zu haben heißt nicht unbedingt stärker zu sein, probiert es aus: Stellt euch mit dem Rücken genau so an eine Wand, als wenn ihr aufrecht auf einem Stuhl sitzen würdet - nur eben ohne Stuhl. Legt die Hände locker auf eure Oberschenkel. Könnt ihr eure Muskeln arbeiten spüren? Wer schafft es am längsten?

Meine Zeit: ..... Mamas/Papas Zeit: .....

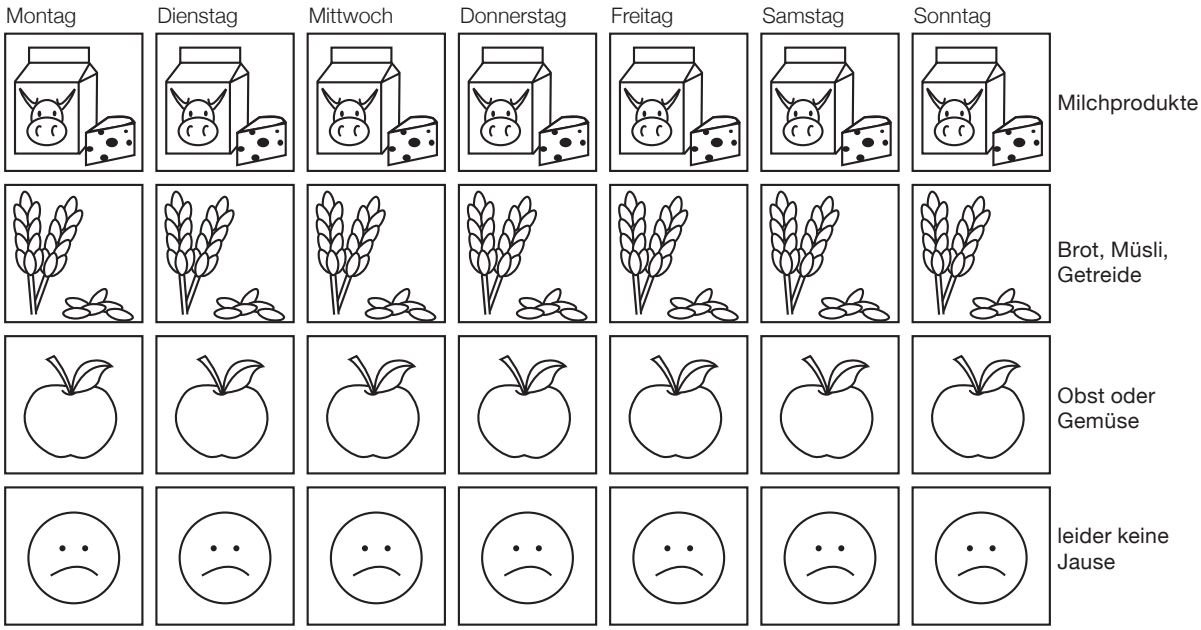
Nervenexperiment
Muskeln sieht und spürt man sehr leicht. Ebenso kann man die Arbeit des Herzens leicht erkennen. Aber auch den Nerven in unserem Körper kann man beim Arbeiten zusehen. Versuche doch einmal folgendes Experiment:

Kremple deine Hose über deine Knie und setze dich auf einen Stuhl! Schlage deine Beine übereinander! Das obere Bein ist dein „Testbein“. Lass es ganz locker und entspannt nach unten hängen!
Deine Partnerin oder dein Partner sucht nun zwischen deinem Schienbeinknochen und deiner Kniescheibe eine weiche Stelle. Das ist die Sehne deines Oberschenkelmuskels.
Nun klopft sie oder er mit der Handkante leicht, aber betont, auf diese Sehne. Am besten drei- bis fünfmal im Abstand von ca. zwei Sekunden. Lass dein Bein unbedingt ganz locker und entspannt hängen, sonst funktioniert es nicht. Wenn das Experiment klappt, schnellt dein Unterschenkel mit jedem „Klopfen“ nach vorn - ganz automatisch.

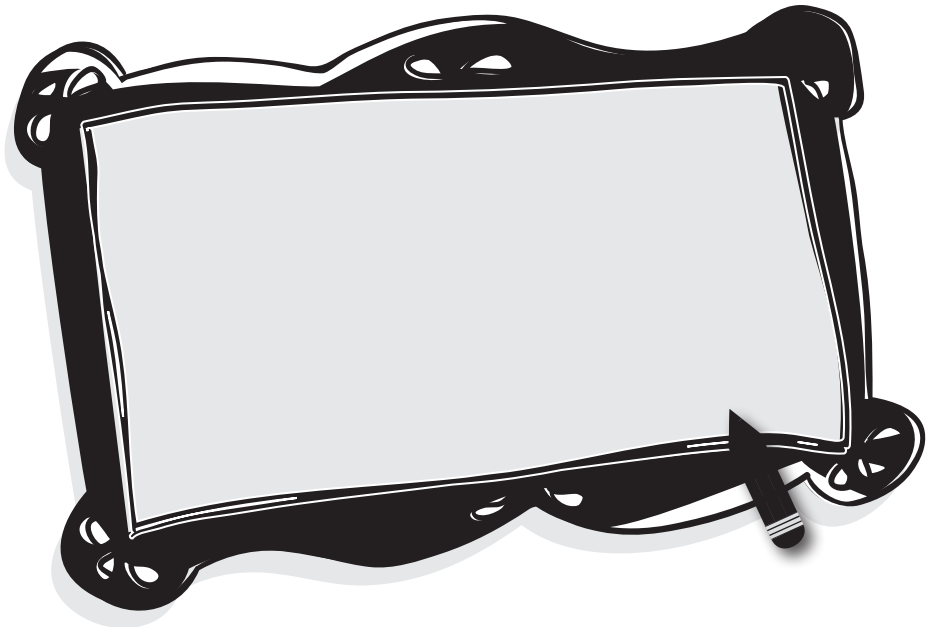
Das Geheimnis dieses Experimentes liegt hinter der Sehne.
Dort liegt ein Nerv versteckt, der Bewegungsbefehle in den Oberschenkel gibt. Wenn dieser Nerv gereizt wird, gibt er den Befehl, den Oberschenkel zu strecken.

Eine gute Jause hält fit!

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



Was isst du am liebsten zur Jause?

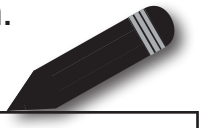


Zeichne ein Bild von deiner Lieblingsjause!

Der Bewegungssammelpass

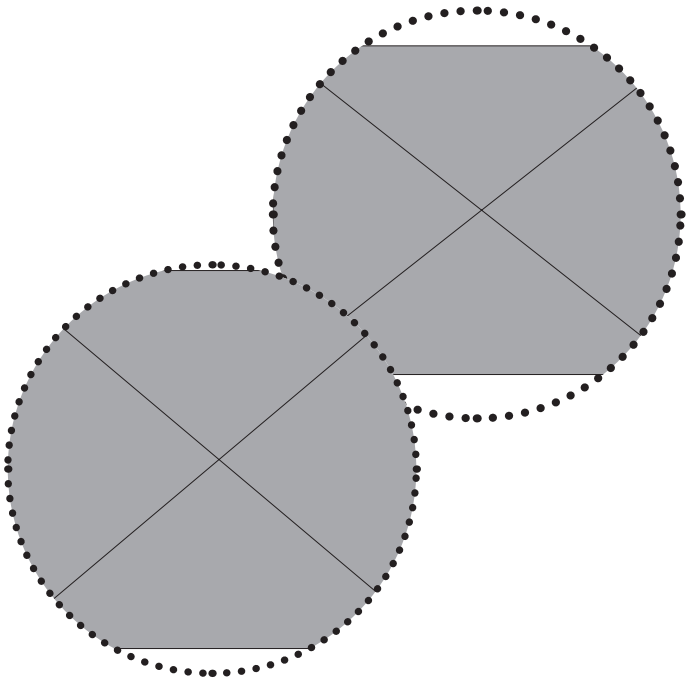
Jedes Familienmitglied darf mitspielen und bekommt zum Ausmalen der Fuß-Felder eine eigene Farbe. So siehst du gleich, wer sich in deiner Familie am meisten bewegt. Wer eine der folgenden Aktivitäten durchgeführt hat, darf jeweils einen Fuß ausmalen:

» Arbeits- oder Schulweg zu Fuß oder
mit dem Rad (in Begleitung),
» zu Fuß oder mit dem Rad (in Begleitung) unterwegs
(Einkaufen, zur Musikschule, in den Sportverein …), statt mit dem Auto,
» 1 x Sport (Verein …),
» alleine oder mit anderen Kindern draußen spielen,
» Kinder und Eltern machen gemeinsam ein Bewegungsspiel,
» Kinder und Eltern verbringen 30 Minuten oder mehr im Freien.



Farbe Name	Farbe Name	Farbe Name	Farbe Name	Farbe Name

Willis Pizza-Brötchen



(4 Portionen)
4 Runde Vollkornbrötchen

1/2 Glas Tomatensoße (ca. 150 g)
80 g Pizza-Käse
1/2 gelbe Paprikaschote
2 Frühlingszwiebeln
1 Karotte
1 kleine Zucchini
4 Oliven
Kräuter
Backpapier

» Brötchen halbieren und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen,
» dünn mit Tomatensauce bestreichen,
» Paprika, Zwiebeln und Karotte putzen, waschen und schneiden,
» Kräuter waschen,
» Zucchini waschen und schneiden,
» Brötchen lustig dekorieren und im Backofen (Heißluft: 175 °C) 10 bis 12 Minuten backen.

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.

Kuriose Sätze

Bitte deine Eltern dir ein Hauptwort zu nennen und bilde daraus einen lustigen Satz! Du kennst dieses Spiel vielleicht schon aus der Schule. Wichtig: Jedes Wort soll mit einem Anfangsbuchstaben des vorgegebenen Wortes beginnen!

Klaus kocht *Karin* kolossal köstlichen *Kaffee* ...

Liebe Eltern, Konzentration und Kreativität können Sie im Alltag spielerisch fördern. Machen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind ans Werk! Es macht bestimmt Spaß! Folgende Spiele gibt es fast umsonst:

» Zwei fast gleiche Bilder, bei denen man Unterschiede finden soll oder Spiegelbilder mit Unterschieden (finden Sie jedes Wochenende in der Zeitung),
» Labyrinthaufgaben (können Sie selber zeichnen oder aus dem Internet holen),
» Muster zum Weitermalen und Vervollständigen (gibt es in Malbüchern oder im Internet),
» Kreuzworträtsel (aus der Zeitung),
» Malen nach Zahlen (Material gibt es im Schreibwarengeschäft oder im Internet),
» Zahlenrätsel oder „Lügenbilder“, bei denen viele Dinge nicht stimmen.

Morgens macht *Mimi* *Milch* munter ...

Mein Bewegungstagebuch

Mit diesem Tagebuch kannst du deine Bewegungszeit genau ausrechnen. Suche dir dazu einen beliebigen Tag unter der Woche aus!

Wann	Was hast du gemacht?	Wie lange?
nach dem Aufstehen		
auf dem Schulweg		
im Unterricht		
in der großen Pause		
auf dem Schulweg		
über Mittag		
bei den Hausaufgaben		
am Nachmittag		
im Verein		
am Abend		

Wie lange hast du dich heute bewegt?

Bärenstarke Übungen!

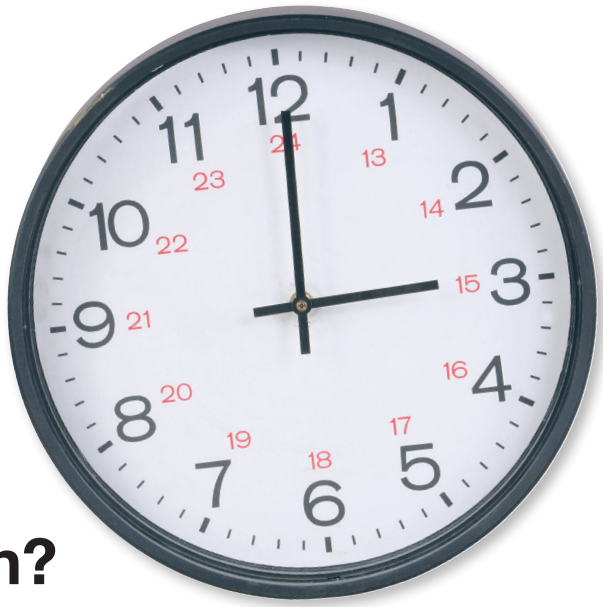
Mach die Übungen doch gemeinsam mit deiner Mama oder deinem Papa! Zu zweit macht es gleich mehr Spaß.

Liebe Eltern, eine bewegliche und kräftige Wirbelsäule ist die Basis für einen gesunden Rücken und Voraussetzung dafür, dass Kinder und Erwachsene auch in längeren Sitzphasen konzentriert bleiben können. Üben Sie am besten mit!

Rollmops

» Lege dich, wie auf dem Bild zu sehen, auf den Boden,
» rolle dein Gesäß ein wenig ein und drücke deine untere Wirbelsäule kräftig nach unten – zwischen Boden und Wirbelsäule darf kein Finger mehr hineinpassen,
» nun rolle dich, wie auf dem zweiten Bild zu sehen, langsam und Wirbel für Wirbel nach vorn oben ein,
» dann rolle auch ganz langsam wieder zurück,
» atme kurz durch und wiederhole die Übung!

Tipps:
» Atme gleichmäßig und führe die Übung langsam aus,
» halte deinen Kopf entspannt,
» wenn du richtig fit bist, kannst du die Übung ohne Pause machen oder die Arme auch seitlich neben dem Kopf halten.



Was schaffst du in 10 Minuten?

Du bist deine eigene Detektivin bzw. dein eigener Detektiv und schaust, wie viel du bei den Hausaufgaben in 10 Minuten erledigen kannst:

3 Sätze schreiben, ein kurzes Gedicht auswendig lernen oder 3 Rechnungen – geht sich das aus?

Schreibe jeden Tag auf, was du geschafft hast und versuche, immer schneller zu werden!

Nach ein paar Tagen kannst du die Aufgaben schon in kürzerer Zeit erledigen!

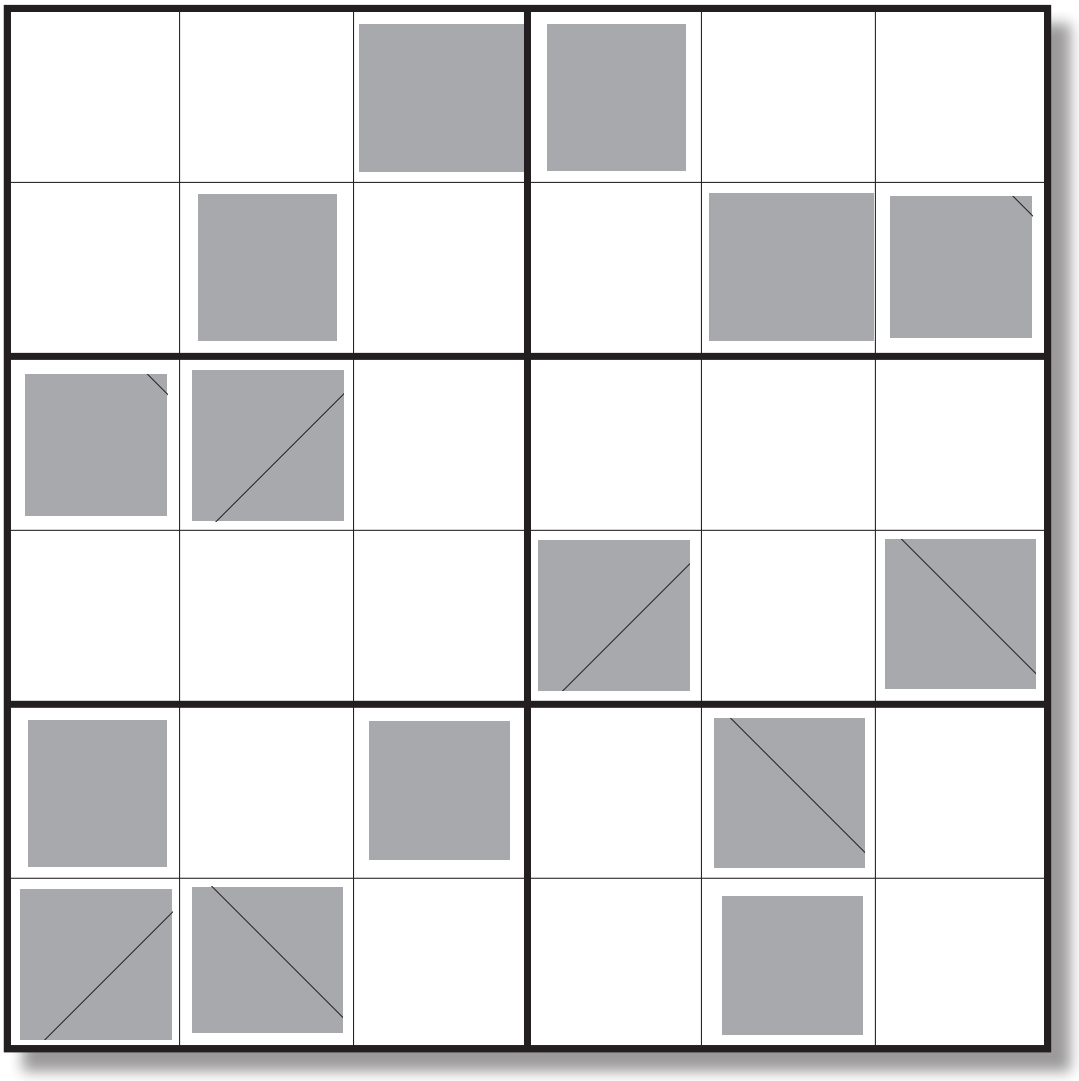
Liebe Eltern, Konzentration kann man lernen. Teilen Sie die Aufgaben in kleine Schritte und loben Sie Ihr Kind nach jeder Aufgabe, das motiviert! Denken Sie daran: Im Altern von 8 bis 10 Jahren können Kinder eine halbe Stunde konzentriert arbeiten, dann benötigen sie 5 bis 10 Minuten Pause, etwas Bewegung, ein Glas Wasser oder ein paar Minuten, um aus dem Fenster zu sehen.

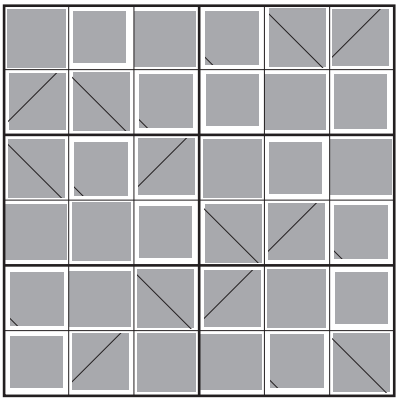
Achten Sie darauf, dass während der Hausaufgaben kein Computer, Fernsehgerät oder sonstige technische Medien benutzt werden. Das ermüdet und macht träge.

Tipp: Fragen Sie Ihr Kind bei jeder Aufgabe: „Wie lange brauchst du?“ Das fördert die Selbsteinschätzung und ist eine gute Vorbereitung für den Übertritt in die nächste Schule, mit mehr Fächern und mehr Hausaufgaben von verschiedenen Lehrpersonen.

Früchte-Sudoku

Male in die Sudoku-Tafel die fehlenden Früchte!
Die richtige Anordnung ist gar nicht so einfach.
Vielleicht können dir deine Eltern dabei helfen.





Lösung des Früchte-Sudokus:

Geheimbotschaft

Knack den Code! Lies das Zahlen- und Buchstabengitter wie einen Straßenplan (z.B. L5 = B), dann entschlüsselst du die Botschaft.

1	B	V	U	L	E	R	K	T	A	I
2	A	W	d	a	J	F	F	M	S	K
3	E	J	R	r	L	U	H	C	L	Ö
4	S	I	Q	M	t	B	a	x	K	H
5	G	J	e	B	f	V	S	ö	O	Ü
6	O	T	V	X	C	U	Z	Ü	r	D
7	F	X	H	Ä	o	H	N	K	i	L
8	F	T	N	S	F	a	G	A	N	M
9	M	C	U	F	F	B	K	E	Z	G
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J

1. Botschaft

g5, h3, c7, a2, c9
a5, h9, c8, i1, c1

2. Botschaft

c2, f6,
a1, i7, g5, b6,
a4, e6, f7, j7, d2, f6

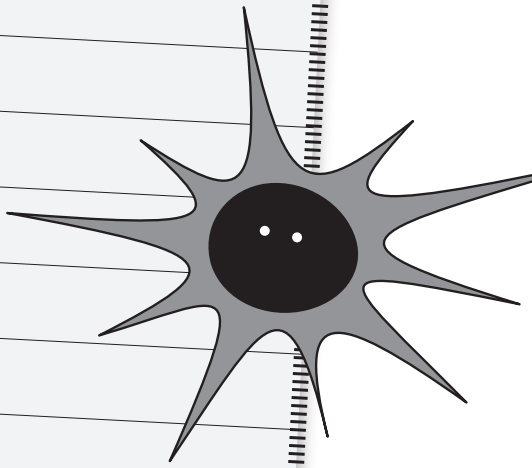
Lösung der Geheimbotschaften: 1. Botschaft: Schau genau; 2. Botschaft: Du bist schlau

Mein Sonnenschein

Liebe Eltern, Sie haben die wunderbare Aufgabe, Ihr einzigartiges Kind durchs Leben zu begleiten. Das ist eine glückliche Zeit, auch wenn es manchmal harte Arbeit bedeutet. Um dann die Stimmungswaage wieder ins Gleichgewicht zu bringen, tut es gut, sich die vielen positiven Seiten Ihres Kindes immer wieder vor Augen zu halten. Bitte notieren Sie auf dieser Seite die Wichtigsten!

Mein Kind macht mir Freude, wenn es:

Seine besonders guten Eigenschaften sind:



Das liebe ich an meinem Kind:

Joghurtcocktail

(4 Portionen)
300 g Joghurt
300 g Früchte nach Saison
1 EL Honig
Melissenblättchen

» Joghurt glatt rühren,
» Früchte zerkleinern und untermengen,
» Joghurt mit den Fruchtstückchen in Cocktailschalen verteilen und mit einigen Früchten garnieren,
» mit ein wenig Honig verfeinern und mit Melissenblättchen verzieren.

Bananenmilch

(4 Portionen)
1/2 l Milch
2 Bananen

» Bananen und Milch im Mixer pürieren,
» in Gläser gießen und mit Trinkhalmen servieren.

Besonders lecker schmeckt der Milchmix auch mit frischen Beeren oder anderen Früchten. Lediglich Kiwis solltest du nicht mit Milch mixen, denn das ergibt einen bitteren Geschmack.

Liebe Eltern, loben, loben, loben – ist die beste Erziehungsstrategie! Wenn es doch mal Ärger gibt – für einmal schimpfen viermal loben!

„Das hast du gut gemacht!“

„Das kannst du gut!“

Überlege dir gemeinsam mit deiner Familie, was jeder von euch gut kann oder was dir an dir selbst und an deinen Eltern und Geschwistern besonders gefällt! Schreibe es in die Liste oder male es auf ein großes Plakat und hänge es an einem gut sichtbaren Ort auf! Dann könnt ihr euch gemeinsam daran erfreuen!

Liebe Eltern, Kritik macht schlechte Stimmung und verbraucht Kraft und Energie! Wir empfehlen ein kleines Ritual: Die freundlichen Minuten! In diesen ca. 10 Minuten sagen Sie Ihrem jeweiligen Gegenüber alles, was Ihnen an ihm gefällt. Keine Kritik, sondern nur Gutes, positive Eigenschaften und Taten aufzählen! Das macht die Atmosphäre schnell wieder freundlich.

Notieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welche positiven Eigenschaften der Familienmitglieder dabei genannt wurden!

Vater

Mutter

Name

Name

Lillis und Willis Pausenhits

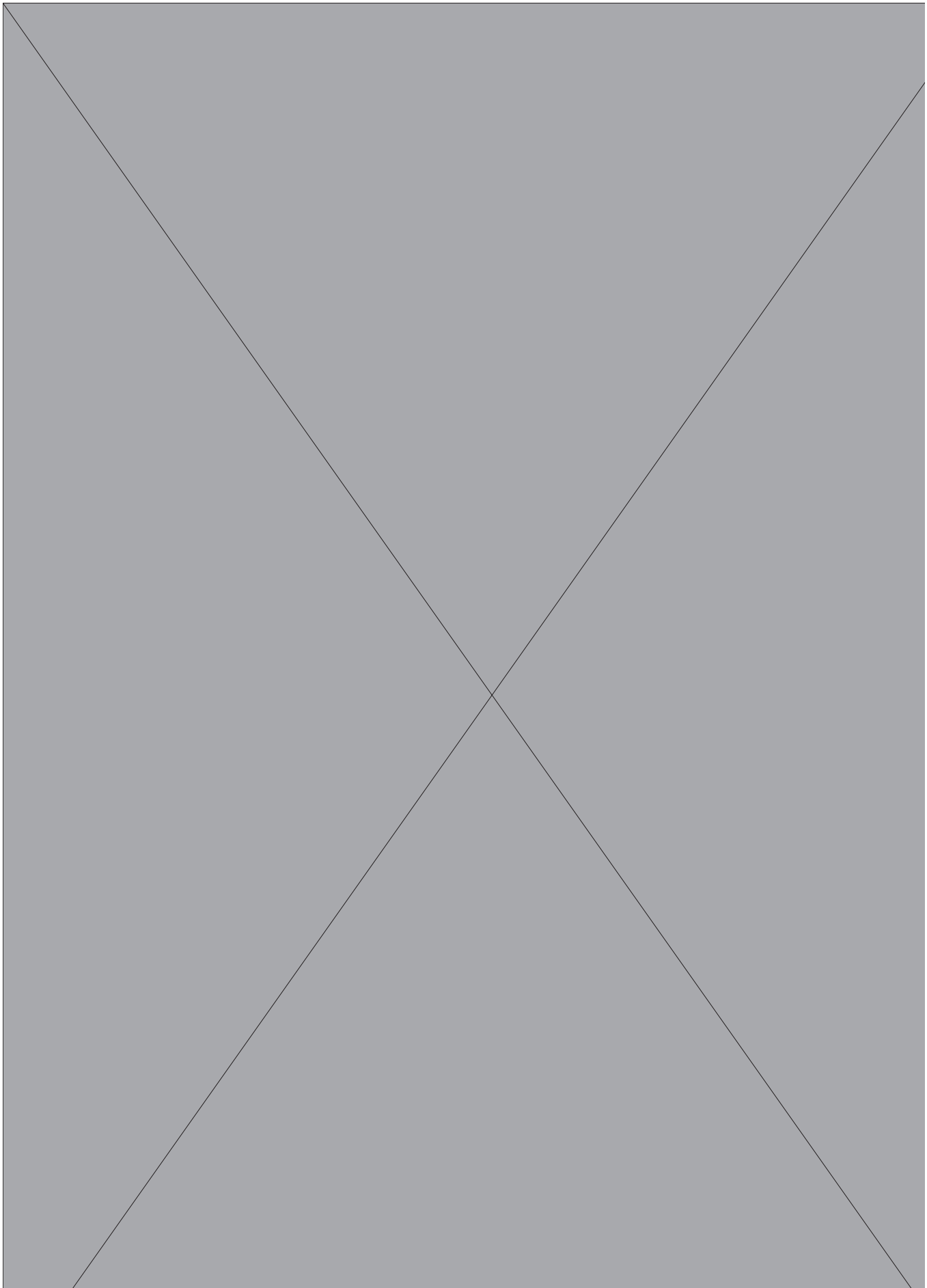
„Fitmacher“

„Schlappmacher“

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 verschüttest, 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 Geruchsinn 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.

Mein Geschmacksempfinden:

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.

Mein Geschmacksempfinden:

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.

Mein Geschmacksempfinden:

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?

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

WILLI
וילי

aks gesundheit
im ländle vor ort

Vorarlberg
unser Land

aks gesundheit GmbH
Ein Unternehmen der aks Gruppe

Gesundheitsbildung

Rheinstraße 61
6900 Bregenz

T 055 74/202-0
F 055 74/202-9

gesundheit@aks.or.at
www.aks.or.at