

Joghurt-Shake mit Orangensaft und frischen Früchten

Dazu brauchen Sie

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

Zutaten für 10 Kinderportionen

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



Zubereitung

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



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



Eine gute Jause hält fit

Kennst du Lillis Lieblingspeise?

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



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



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

Gesunde Energiespender



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



„Schlappmacher“

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

Kivi



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.

Kivi



„Die Sonne“ Entspannungsrätsel

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

Rätselgeschichte:

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

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





Stehaufmännchen

Kräftigung
Koordination
Partnerübung

⌚ bis 5 min

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

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

Zwei kleine Variationen der Übung gehen folgendermaßen:

Variante 1:

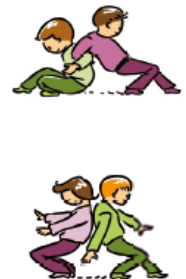
- Bildet Paare, die in der Größe gut zusammenpassen,
- stellt euch Rücken an Rücken und hakt eure Arme unter,
- nun versucht ihr euch zu setzten und wieder aufzustehen, ohne die Arme zu lösen.



Variante 2:

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

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



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

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

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





Segelflieger

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



Wichtig:

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

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



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