

Kivi



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!

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 geht's!



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 „Kluger Köpfe 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.



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 Durstlöcher. 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 Durstlöcher! Sie sind aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes nur selten und nur in kleinen Mengen als „Genussmittel“ zu empfehlen.

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 Gesichtszüge 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.



Fauler Räuber „Muskelnix“

Kräftigung
Mobilisation

⌚ bis 5 min

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

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



Gemeinsam statt einsam



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

Ist dir alleine oft langweilig?

Dann lade doch jemanden zu dir nach Hause ein!

Bestimmt fallen euch gemeinsam viele tolle Spiele ein.

Ein paar spannende Ideen findest du hier:

Knotentanz

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



Kivi



Selbst gezüchtete Kresse schmeckt

Kresse auf der Fensterbank ziehen

Dazu brauchen Sie

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

So geht es

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





Eine gute Jause hält fit

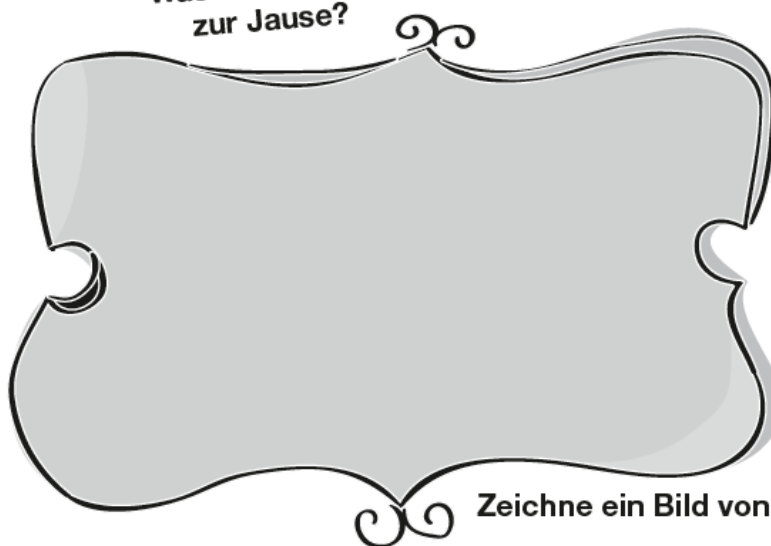


Male an, was du zur Jause gegessen hast!

Falls du unsicher bist, lass dir von deinen Eltern helfen!

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

Was isst du am liebsten zur Jause?



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

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

Zeichne ein Bild von deiner Lieblingsjause!

Kivi



Simulierte Vorstellung von Prüfungssituationen

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

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

„Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf?“

„Wie fühlt sich mein Körper an?“

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

Vorhang auf!

Kannst du Bewegungskunststückchen?

Kunststücke musst du üben!

Sie gelingen ganz selten von Anfang an.

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



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

Daumenschnippen

Damit hast du immer dein eigenes Instrument dabei.

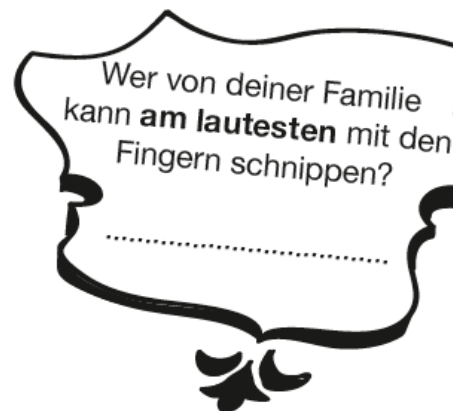
Du kannst zur Musik schnippen, den Startschuss für ein Spiel

geben oder mit deinen Freundinnen und Freunden um die Wette

schnippen. Presse Daumen und Mittelfinger fest zusammen!

Dann lass den Mittelfinger mit einem lauten „Schnipp“

vom Daumen wegschnalzen!



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.



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.

Lillis und Willis Pausenhits



„Fitmacher“



„Schlappmacher“



Kivi



⌚ 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.



Kurios, 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 ...

