

Packe deine 7 Sachen ein

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

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



Wo könnt ihr überall Gegenstände platzieren?

Wie viele Gegenstände könnt ihr transportieren?

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

Könnt ihr euch auch Gegenstände übergeben?

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





Schatzkiste

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

Karotten-Frischkäse mit Kresse

Zutaten für 10 Kinderportionen

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



Zubereitung

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

Tierische Jausenbrötchen

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

Dazu brauchst du:

Brotmesser, Gemüseschäler, Schneidbrettchen, Gemüsemesser, Messer zum Bestreichen,

1 Kornbaguette,
Frischkäse,
1 Karotte,
1 Stück einer Salatgurke,
1 Paprika oder
anderes Gemüse.



Zubereitung:

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

Kivi



Kraftatmen

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



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

Kivi



Kraftatmen



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

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



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).



Bewegungsexperimente



Liebe Eltern, Bewegung stärkt die Knochen, verbessert die Kondition und das Herzkreislaufsystem, 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.

.....



⌚ 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

- $\frac{3}{4}$ l Orangensaft
- 3 EL Müsli­flocken (ungezuckert)
- 300 g Naturjoghurt
- 2 Bananen
- 1 TL Honig

Zubereitung

- Müsli­flocken im Orangensaft $\frac{1}{4}$ Stunde ziehen lassen,
- die restlichen Zutaten zugeben und mit dem Pürierstab durchmischen.



Beerendrink

Zutaten für 10 Kinderportionen

- 400 g Erdbeeren, Himbeeren oder Brombeeren
- $\frac{1}{2}$ l Apfelsaft
- 2 EL Müsli­flocken
- 400 g Naturjoghurt
- 1 TL Honig

Zubereitung

- Müsli­flocken im Apfelsaft $\frac{1}{4}$ Stunde ziehen lassen,
- Beeren gemeinsam mit den restlichen Zutaten mit dem Pürierstab durchmischen.



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





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.



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?

Kivi



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 Alter 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.





Kräftigung
Klassenübung

 bis 5 min

Schlangenspaß

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

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



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

Lust auf Bewegung

Katzen sind Genießer

Was macht eine Katze nach dem Aufstehen?

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



Knackiges Gemüse – Gemüse mit Dip

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

Gemüse mit Dip

Dazu brauchen Sie

- Schneidbrettchen
- Gemüsemesser
- Gemüeschäler
- Gemüsereibe
- 1 Rührschüssel
- 1 Schneebesem
- 1 Teigkarte

Zutaten für 10 Kinderportionen

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

Zum Dippen eignen sich

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

Zubereitung

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

Karottendip

Zutaten für 10 Kinderportionen

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

Zubereitung

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

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





Lillis buntes Streichkonzert

Karottenaufstrich



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

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



Paprikaaufstrich

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

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

Kräuteraufstrich

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



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



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

Kivi



Inseln der Stille

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

„Wie fühlt sich mein Körper gerade an?“

„Welche Gedanken gehen mir gerade durch den Kopf?“

„Welche Gefühle habe ich gerade?“

„Was war besonders schön heute?“



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



„So tun als ob“ – Spiel

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

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

Wie siehst du aus, wenn du dich glücklich fühlst?