

Schlafende Bärinnen und Bären

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

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

Die andern Kinder sind die Forscherinnen und Forscher.

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



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



Doppeldecker

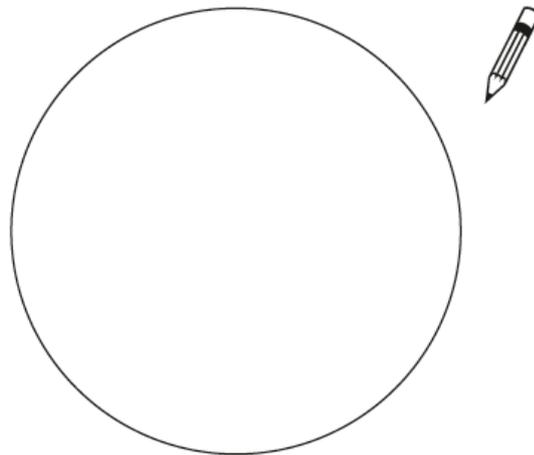
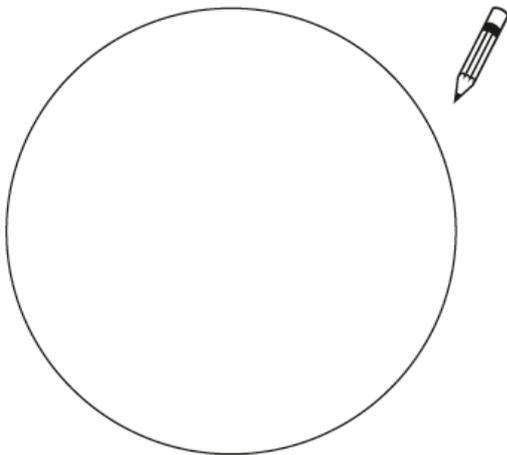
Wichtig:

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

Probier die Übung am besten
mit deinem Papa aus!



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



Gute-Laune-Riegel

Zutaten für ca. 20 Riegel

Dazu brauchen Sie

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

Zutaten für ein großes Blech

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



Zubereitung

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



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



VOLLES KORN sättigt länger

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

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

Das Kraftmüsli

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

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

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

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

Kivi



Gefühlsumfrage

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



Kivi



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



Gefühlssprüche klopfen!

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

.....

.....

.....

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



Zeichne hier ein Bild, das ein Gefühl ausdrückt:



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 Hopperin oder der Hopper, 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 Hopperin oder der Hopper 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.

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!



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!



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.

Kivi



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.

Kivi



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



Stehaufmännchen

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

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

Zwei kleine Variationen der Übung gehen folgendermaßen:

Variante 1:

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

Variante 2:

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

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

Kräftigung
Koordination
Partnerübung

⌚ bis 5 min



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

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

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





Segelflieger

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



Wichtig:

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

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



<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Zucchini-Pommes

Zutaten für 10 Kinderportionen

Zutaten

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

Zubereitung

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



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



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.

Kivi



Stille Wahrnehmung

🕒 5 min

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

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



Grußwort der Woche



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

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

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

Hello! Nice to meet you!

Ciao a tutti!

Nano-Nano!

Moin moin!

Begrüßungswettkampf

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

In unserer Familie kennen wir verschiedene Grußwörter.

Bitte deine Eltern oder Großeltern hier ein paar Grußworte, die sie öfter verwenden, aufzuschreiben: