Trinken hält fit

Wer regelmäßig trinkt, kann sich besser konzentrieren. Außerdem wirkt ein erfrischendes Getränk – zumindest kurzfristig – auch gegen Müdigkeit. Ideal ist es daher, wenn Sie die Kinder anregen, regelmäßig Wasser zu trinken. Dazu eignet sich am besten eine Wasserflasche, die die Kinder von zu Hause mitbringen und jeden morgen in der Klasse füllen.
Kinder vergessen das Trinken sehr häufig und haben vor allem in den Pausen „Wichtigeres" zu tun, als zu trinken. Fordern Sie Ihre Schülerinnen und Schüler daher bewusst zum Trinken auf und trinken auch Sie regelmäßig im Unterricht.

ca. 10 min

Hierzu passt die Kopiervorlage „Das Wasser in dir"

Wasser kann durch einfache Zutaten geschmacklich attraktiver gemacht werden. Probieren Sie es doch einmal mit folgenden, einfachen Rezepten aus.

Melissen-Zitronen-Wasser

Dazu brauchen Sie

Schneidbrettchen
Gemüsemesser
Pro Kind ein Glas

Zutaten für 10 Kinderportionen

2 l Wasser (Leitungswasser oder Mineralwasser)
2-3 Bio-Zitronen
Frische Zitronenmelisse

Zubereitung

- Eine Zitrone waschen und in Scheiben schneiden,
- Melisse waschen,
- in jedes Glas etwas Melisse sowie eine Zitronenscheibe geben,
- das Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone aromatisieren,
- Gläser damit füllen.

Ziel: Die Kinder sollen angeregt werden, regelmäßig Wasser zu trinken. Außerdem sollen sie eine Möglichkeit kennen lernen, wie Wasser (ohne Zucker und zusätzliche Kalorien) geschmacklich und optisch attraktiver gemacht werden kann.

Kivi

Apfel-Zimt-Wasser

Zutaten

2 l Wasser
2 Äpfel
Zimtstangen

Zubereitung

Äpfel waschen, klein schneiden und mit der Zimtstange zum Wasser geben, mind. 30 Minuten ziehen lassen.

Kiwi-Himbeer-Wasser

Zutaten

2 l Wasser
2-3 Kiwis
250 g Himbeeren

Zubereitung

Kiwis schälen, in Scheiben schneiden und mit den Himbeeren zum Wasser geben, kurz ziehen lassen und genießen!

Orangen-Apfel-Citrus-Wasser

Zutaten

2 l Wasser
1 Apfel
1 Zitrone
1 Orange
Frische Minze

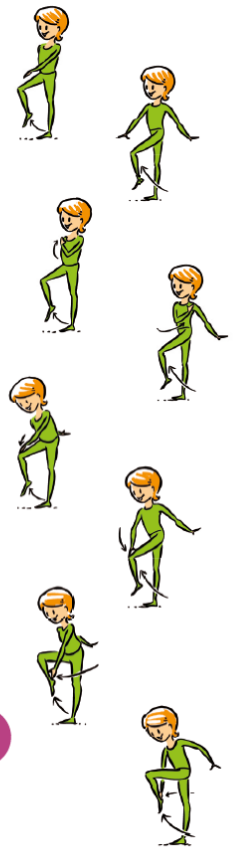
Zubereitung

- Apfel waschen, in kleine Scheiben schneiden. Zitrone und Orange in feine Scheiben schneiden, mit dem Apfel und der Minze zum Wasser geben, mindestens 30 Minuten ziehen lassen und dann genießen!

Schuhplattler

Konzentration
Koordination
Überkreuzbewegungen

bis 5 min



Geht langsam auf der Stelle und lasst eure Arme pendeln. Dabei könnt ihr beobachten, wie sich eure Knie abwechselnd leicht nach vorne und oben bewegen. Nun geht ganz langsam, wie in Zeitlupe, und bewegt euch wie folgt:

- Rechtes Knie hebt sich,
- linkes Knie hebt sich,
- rechtes Knie hebt sich, linke Hand berührt rechte Schulter,
- linkes Knie hebt sich, rechte Hand berührt linke Schulter,
- rechtes Knie hebt sich, linke Hand berührt rechtes Knie,
- linkes Knie hebt sich, rechte Hand berührt linkes Knie,
- rechtes Knie hebt sich, linke Hand berührt rechten Innenknöchel,
- linkes Knie hebt sich, rechte Hand berührt linken Innenknöchel,
- nun das Ganze rückwärts bis ihr wieder normal auf der Stelle geht.

Könnt ihr euch zur Bewegung einen Rhythmus vorsagen oder eine kleine Melodie summen?
Schafft ihr es, die Bewegungen langsam, fließend und ohne Pause auszuführen?
Mit welchen Bewegungen lässt sich der „Schuhplattler" noch ergänzen?
Erfindet eine Übungsreihe, die auch mit Hüpfen funktioniert.

Tipp: Motivieren Sie die Kinder beim Ergänzen der Übungen weitere Überkreuzbewegungen einzubauen, also mit Armen und Beinen immer die Körpermitte zu überschreiten: Rechter Ellenbogen – linkes Knie, rechte Ferse – linke Außenseite des Knies usw.

Kivi

Bewegung im Freien

Hier kannst du aufzeichnen, was du draußen am liebsten tust

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.

Stocktanz

Für dieses Spiel musst du dir einen langen Stock suchen. Stelle den Stock vor dich hin und halte ihn mit einer Hand! Jetzt nimmst du langsam die Hand vom Stock und versuchst, dich blitzschnell einmal um dich selbst zu drehen.

» Schaffst du es, den Stock wieder zu fangen, bevor er umfällt?

» Klappt es auch, wenn du dich in die andere Richtung drehst?

» Kannst du dich auch zweimal herumdrehen oder die Augen dabei schließen?

Kivi

Achtsamkeitsübungen

Glocke

Klangschalen können ein gutes Instrument im Unterricht sein um Ruhe und Konzentration herzustellen. Wenn die Glocke geschlagen wird, kommen alle zur Ruhe und lauschen dem Ton, bis er ganz verhallt ist. Dabei kehren alle zu ihrem Körper und zu ihrem Atem zurück. Je nachdem kann die Glocke auch zwei- oder dreimal geschlagen werden.

Kivi

„Sauerteig“

Merkst du, wenn deine Eltern sauer sind? Es ist gut, das zu wissen. Besonders in einer Familie lebt man friedlicher miteinander, wenn man die Gefühle der anderen gut kennt. Frag deine Familie, was sie wütend macht und schreibe oder zeichne es in die folgende Tabelle:

Meine Mutter wird sauer, wenn

Mein Vater wird sauer, wenn

Meine Geschwister werden sauer, wenn

Wie fühlst du dich?

Ärger gehört dazu! Auch bei den Erwachsenen. Wenn du dich einmal besonders ärgerst und allein sein möchtest, male einen „verärgerten“ Smiley auf ein großes Blatt Papier und hänge es an deine Zimmertüre! Deine Familie weiß sofort Bescheid und kann darauf Rücksicht nehmen.

Kivi

„Guten Morgen" – Spiel

- 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.

Kivi

Bärenstarke Übungen!

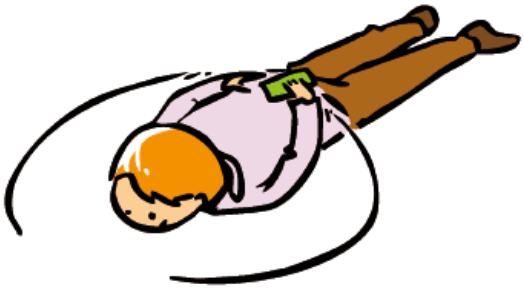
Mach die Übungen doch gemeinsam mit deiner Mama oder deinem Papa! Zu zweit macht es gleich mehr Spaß.

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!

Kivi

Karotten für gute Augen

a. Saftiges Hasenfutter

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.

Kivi

Obst- und Gemüserätsel

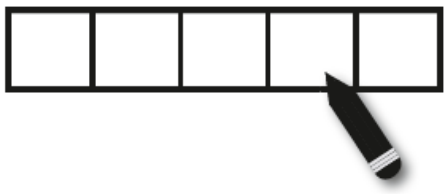
Kennst du die beste Stärkung für die Pause?
Sie braucht keine Verpackung und keine lange Vorbereitungszeit.
Versuche das folgende knifflige Buchstabenrätsel zu lösen!
Vielleicht können dir deine Eltern beim Lösen des Rätsels behilflich sein. (Tipp: Achte darauf, welche Ziffern fehlen!)

~~2~~, ~~3~~, ~~4~~, ~~5~~, ~~6~~

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

~~1~~, ~~2~~, ~~4~~, ~~5~~, ~~6~~

Lillis liebste Pausenmahlzeit:



Lösungswort: Apfel

Kivi

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.

Kivi

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:

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 geschlossenen.

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!

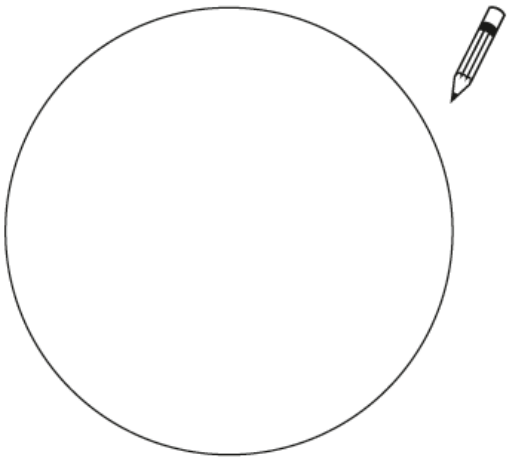
Kivi

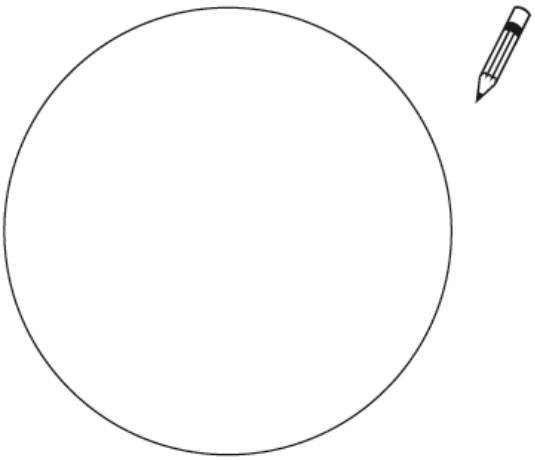
Doppeldecker

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.





Kivi

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 Dörrpflaumen, 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 Dörrpflaumen 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.

Kivi

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 Vollkornerzeugnisse 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 Müsliflocken 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: