



4 Felder Hopps

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.

Koordination
Konzentration
Bewegtes Denken

⌚ 5-10 min





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 Genusdetektivin und jeden Genusdetektiv 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.



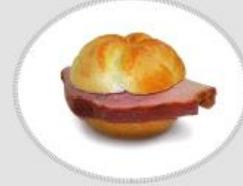
Lillis und Willis Pausenhits



„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.

Kivi



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),
- » Kreuzwörterrätsel (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 ...





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.





Bewegung im Freien

Liebe Eltern, die wertvollste und lehrreichste Bewegungszeit erleben Kinder im Freien. Für Kinder-
augen gibt es dort unendlich viel zu entdecken! Ermuntern Sie Ihr Kind, vieles auszuprobieren und die
Welt mit allen Sinnen zu erfahren. Dass es dabei auch zu ein paar kleinen Schrammen kommen kann,
ist ein wichtiger Lerneffekt und gehört dazu. So lernen Kinder sich und ihre Grenzen besser
einzuschätzen. Erlauben Sie Ihrem Kind ruhig, auf einen Baum zu klettern, aber erklären Sie ihm auch,
wie es wieder sicher herunterkommt!



Im Freien

gibt es so viel zu
entdecken und zu spielen, egal ob
du im Garten, auf der Straße oder auf
einer Wiese bist. Du kannst aus
Gänseblümchen Kränze flechten, den Wolken
beim Fliegen zusehen, Spinnen beobachten
oder dich so lange drehen, bis dir ganz schwindlig ist.

Wo ist dein Lieblingsplatz zum Spielen?

Lass dir von deinen Eltern oder Großeltern zeigen, was sie
früher am liebsten gespielt haben. Hier eintragen:

Welches der Spiele hat dir am besten gefallen?
Zeige es deiner Freundin oder deinem Freund gleich
morgen in der Schulpause!

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!





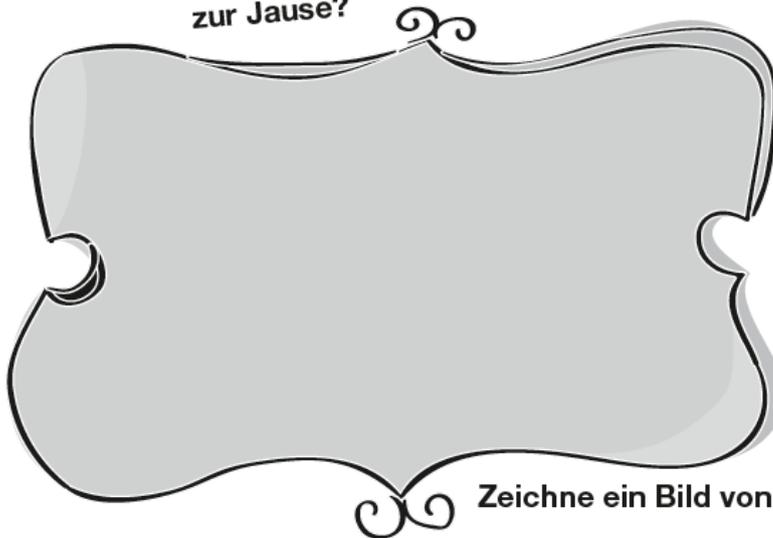
Eine gute Jause hält fit



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.



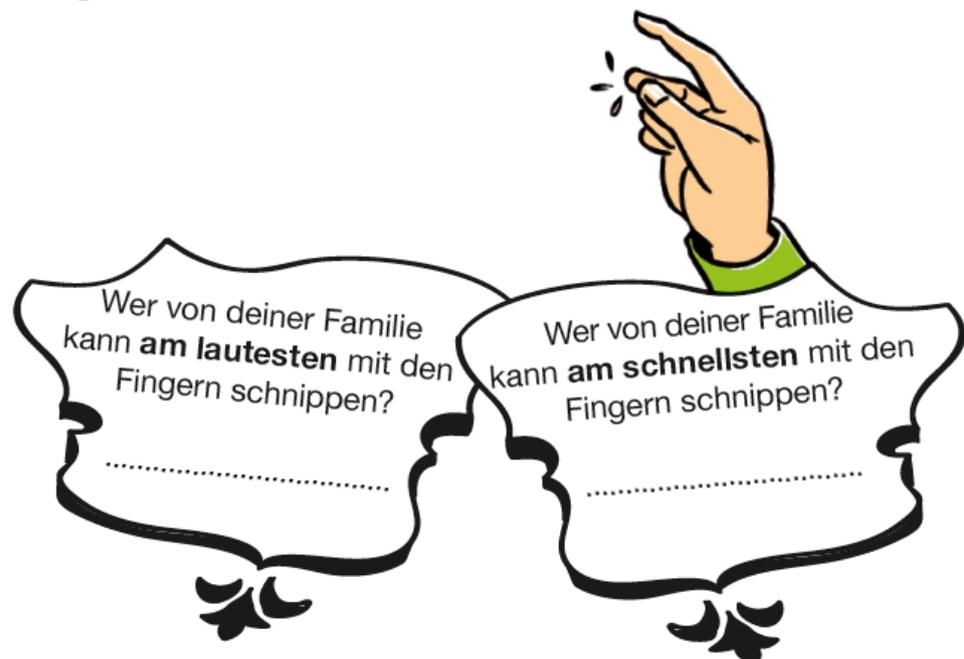
Liebe Eltern, Kinder zeigen besonders gerne Kunststückchen vor. Das stärkt ihr Selbstvertrauen und motiviert sie Neues zu lernen. Sicher kennen Sie auch ein Kunststückchen (z.B. „verlorener Daumen“), das Sie Ihrem Kind beibringen können. Vergessen Sie nicht vorher zu üben!

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!





Doppeltes Lottchen

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.

Toleranz
Sozialkompetenz

⌚ mind. 1 Schulstunde





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.



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 „Kluge Köpfchen 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.



Verflixtes Pärchen

Diese Übung hat es „faustdick hinter den Ohren“! Sie sieht ganz einfach aus, ist jedoch verflixt schwer ...

- Haltet in jeder Hand einen Ball,
- überkreuzt eure Hände zehnmal - immer so, dass einmal die linke und einmal die rechte Hand oben ist,
- versucht dabei, beide Bälle im Blick zu behalten,
- nun geht's los: Beide Hände sind wieder nebeneinander und ihr werft beide Bälle gleichzeitig und gerade nach oben,
- überkreuzt blitzschnell eure Hände und versucht beide Bälle zu fangen,
- jetzt werft ihr die beiden Bälle mit überkreuzten Händen gerade nach oben,
- bringt eure Hände blitzschnell nebeneinander und versucht, beide Bälle aufzufangen.

Schafft ihr das ganze dreimal hintereinander? Dann experimentiert doch einmal: Welche Bewegung könnt ihr zusätzlich zur Überkreuzbewegung der Hände einbauen?

Tipp: Die Übung braucht nicht perfekt beherrscht zu werden. Der Sinn dieser Übung ist, auf verschiedene Dinge gleichzeitig zu achten. Wenn einem Kind die Übung öfters gelingt, ermutigen Sie es, sich eine Variation einfallen zu lassen, z.B. die Bälle mit den Handrücken nach oben zu werfen und während des Überkreuzens die Hände zusätzlich so zu drehen, dass die Handflächen wieder nach oben schauen.

Oder es kann versuchen, beim Werfen gleichzeitig mit den Beinen in eine Schrittstellung zu springen.

Koordination
Bewegtes Denken

⌚ 5-10 min

Pro Kind benötigen Sie
zwei kleine Jonglierbälle





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.

.....



Bewegungsexperimente



Muskeln spüren

Große Muskeln zu haben heißt nicht unbedingt stärker zu sein, probiert es aus: Stellt euch mit dem Rücken genau so an eine Wand, als wenn ihr aufrecht auf einem Stuhl sitzen würdet - nur eben ohne Stuhl. Legt die Hände locker auf eure Oberschenkel. Könnt ihr eure Muskeln arbeiten spüren? Wer schafft es am längsten?

Meine Zeit: Mamas/Papas Zeit:



Nervenexperiment

Muskeln sieht und spürt man sehr leicht. Ebenso kann man die Arbeit des Herzens leicht erkennen. Aber auch den Nerven in unserem Körper kann man beim Arbeiten zusehen. Versuche doch einmal folgendes Experiment:



Kremple deine Hose über deine Knie und setze dich auf einen Stuhl! Schlage deine Beine übereinander! Das obere Bein ist dein „Testbein“. Lass es ganz locker und entspannt nach unten hängen!

Deine Partnerin oder dein Partner sucht nun zwischen deinem Schienbeinknochen und deiner Kniescheibe eine weiche Stelle. Das ist die Sehne deines Oberschenkelmuskels.

Nun klopft sie oder er mit der Handkante leicht, aber betont, auf diese Sehne. Am besten drei- bis fünfmal im Abstand von ca. zwei Sekunden. Lass dein Bein unbedingt ganz locker und entspannt hängen, sonst funktioniert es nicht. Wenn das Experiment klappt, schnell dein Unterschenkel mit jedem „Klopfen“ nach vorn - ganz automatisch.

Das Geheimnis dieses Experimentes liegt hinter der Sehne. Dort liegt ein Nerv versteckt, der Bewegungsbefehle in den Oberschenkel gibt. Wenn dieser Nerv gereizt wird, gibt er den Befehl, den Oberschenkel zu strecken.