

Inhaltsverzeichnis

Sommerthemen
(diese Seiten ausdrucken)

*Kopiervorlagen inklusive

| Sommerthema | Benötigt wird: | |
|--|---|----|
| 5-Sinne-Landschafts-und-Wetterbeobachtung* | | 1 |
| Gedankenreise: <i>Ein Funkeln im Dschungel</i> | | 2 |
| Sommermusik malt Bilder in mir | | 3 |
| Mein persönlicher Achtsamkeitsratgeber* | | 4 |
| Naturmandala | Naturmaterialien (Blüten, Äste, Steine, ...) | 5 |
| Sommerwörter malen* | | 6 |
| Sommerrezepte | | 7 |
| Gedankenreise: <i>Ein märchenhafter Garten</i> | | 8 |
| Wirksame Sommerdüfte* | Lavendel, Jasmin, Flieder, Minze, Gläschen oder Döschen (Klassensatz) | 9 |
| Segelboote basteln* | 3-4 Äste, 1 Stock pro Kind, Paketband, Servietten | 10 |
| Sitzkreisgeschichte: <i>Die Biene mit dem gebrochenen Flügel</i> | | 11 |
| Mein innerer Freund | | 12 |
| Sommerliche Mandalas zum Ausmalen* | | 13 |
| Gedankenreise: <i>Ausritt ans Meer</i> | | 14 |
| Wünsche aussprechen und „Danke“ sagen* | | 15 |
| Glücksreis | Eine Packung Reis | 16 |
| Sitzkreisgeschichte: <i>Hai im Korallenriff</i> | | 17 |
| Sommer-Challenge: Achtsamkeit* | | 18 |
| Sommerliche Klangbotschaften* | | 19 |
| Gedankenreise: <i>Inselglück</i> | | 20 |

Didaktische Hinweise
(diese Seiten nicht ausdrucken)

Zu jedem Thema gibt es didaktische Hinweise, die zur Vorbereitung mindestens einen Tag im Voraus von den Lehrerinnen und Lehrern gelesen werden sollten.



Gedankenreise: Ein märchenhafter Garten

Heute ist es an der Zeit für eine Gedankenreise! Macht es euch innerhalb eures Klassenraums gemütlich und schließt die Augen.

Versucht, ganz ruhig zu werden und gleichmäßig zu atmen. Lasst euch auf die Reise ein und stellt euch vor, dass ihr wirklich Teil der Geschichte seid.

Viel Spaß auf eurem Rundgang durch einen märchenhaften Garten!

Pssst! Falls hinterher noch Zeit bleibt, dürft ihr gern ein Bild zu eurer Reise malen.

12



Mein innerer Freund

Sicherlich kennt ihr das: Ihr steht morgens vor dem Spiegel und denkt: „Oh man, sehe ich heute blöd aus!“ Oder ihr sitzt an den Hausaufgaben und ärgert euch über euch selbst: „Ich bin so dumm!“

In Gedanken ist man so oft fies zu sich selbst.

Überlegt doch einmal: Würdet ihr so etwas zu eurer besten Freundin oder eurem besten Freund sagen?

Ganz bestimmt nicht.

Versucht heute, euch selbst gegenüber so zu verhalten, als wäret ihr selbst euer bester Freund. Seid nett zu euch - lobt euch! Seid so gnädig mit euch selbst, wie ihr es Menschen gegenüber seid, die ihr liebt. Denn ihr verdient nichts anderes.

Vielleicht möchtet ihr dieses Verhalten ja auch über heute hinaus beibehalten. Denkt: „Ich bin mein bester Freund.“



Glücksreis

Ihr werdet gleich alle eine kleine Menge an Reis bekommen. Diese steckt ihr euch in die linke Hosen- oder Jackentasche.

Von jetzt an ist es eure Aufgabe, auf die kleinen, aber schönen oder berührenden Momente des Tages zu achten. Jedes Mal, wenn euch etwas Erfreuliches passiert, nehmt ihr einen Reiskorn aus der linken Tasche und steckt ihn in die rechte Tasche.

Ihr bekommt ein Lob im Schulunterricht?

Auf dem Heimweg überrascht euch ein warmer, duftender Sommerregen, durch den ihr tanzen könnt?

Eure Mutter hat euer Lieblingsessen gekocht?

Dies alles können Gründe dafür sein, jeweils einen Reiskorn von links nach rechts zu stecken.

Am Abend schaut ihr in eure rechte Hosentasche und zählt eure süßen Glücksmomente. Sind es viele gewesen? Schließt die Augen und versucht, euch daran zu erinnern. Vielleicht zaubern sie euch ja noch einmal ein Lächeln ins Gesicht ...



Naturmandala

Bei der Herstellung eines Naturmandalas sollen die Kinder versuchen, ganz bedacht die eigens gesammelten Erzeugnisse der Natur einzusetzen.

Mandalas können durch die oftmals geschwungenen und wiederkehrenden Strukturen, Formen und Symbole dazu beitragen, die Betrachtenden zum Träumen anzuregen und sie zur Ruhe zu bringen. Ebendieser Zustand soll durch die Übung erreicht werden.

Bitten Sie die Kinder, loszuziehen und Blumenblüten, Äste, Steine etc. zu sammeln und am nächsten Tag mit in die Schule zu bringen (die Materialien können - sofern verfügbar - auch auf dem Schulhof gesammelt werden). Daraufhin dürfen sie auf einem leeren Blatt ihr Naturmandala gestalten. Die Kopiervorlage eines Blanko-Mandalas befindet sich in der Zusatzkartei und kann unterstützend eingesetzt werden.

Idee: Alternativ können Sie als Klasse gemeinsam ein großes Naturmandala auf dem Schulhof legen, das daraufhin fotografiert wird und als Erinnerung an ein gemeinsames achtsames Erlebnis dienen kann.

Zusatzangebot: Kartei S. 2

Wirkungsvolle Sommerdüfte - Tafelvorlagen

Lavendel ...



... wirkt beruhigend, löst Ängste
und verbessert den Schlaf.

Jasmin



... verbessert die Laune,
motiviert und schafft
Vertrauen.

