

Inhaltsverzeichnis

Frühlings Themen
(diese Seiten ausdrucken)

*Kopiervorlagen inklusive

Frühlungsthema	Benötigt wird:	
5-Sinne-Landschafts-und-Wetterbeobachtung*		1
Gedankenreise: Wolkenfahrt		2
Frühlingsmusik malt Bilder in mir		3
Komplimente „durch die Blume“ formulieren*		4
Frühlingsmandala*		5
Frühlingswörter malen*		6
Frühlingsrezept		7
Gedankenreise: Kirschblüten-Spaziergang		8
Komplimente „durch die Blume“ verteilen		9
Ostereinheit*		10
Sitzkreisgeschichte: Die kunterbunte Osterglocke		11
Lichtkokon		12
Tulpenfieber*	Tulpen (Schnittblumen), s. Did. Hinweise	13
Gedankenreise: Bootstour im Frühling		14
Dankbarkeits-Bienen*	Bienenwabe (fakultativ), s. Did. Hinweise	15
Schäfchenzählen*		16
Sitzkreisgeschichte: Im Osterhasendorf		17
Lächel-Übung		18
Frühlingshafte Klangbotschaften*		19
Gedankenreise: Frühling in den Alpen		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.

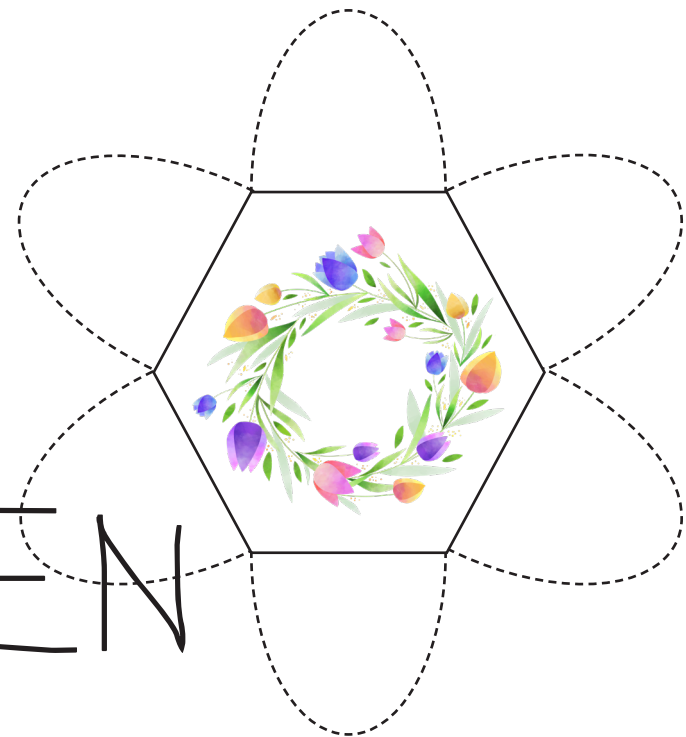
4



BEISPIELSEITEN

Komplimente „durch die Blume“ formulieren

Komplimente geben uns ein gutes Gefühl und lassen uns so manchen Ärger oder Streit vergessen. Macht eurem Sitznachbarn oder eurer Sitznachbarin „durch die Blume“ ein Kompliment. Schneidet die Vorlage, die ihr gleich ausgeteilt bekommt, aus und schreibt auf, was ihr an ihm oder ihr besonders schätzt.





BEISPIELSEITEN



Lichtkokon

Die Kinder leben heutzutage in einer Welt der Reizüberflutung, was nicht zuletzt an den Smartphones und dem Internet liegt.

Diese Reizüberflutung bewirkt, dass Erwachsene und Kinder ständig das Gefühl haben, etwas zu verpassen. Im Winter stand die Welt noch still, doch nun beginnt der Frühling; alles sprießt und erwacht, wird lebendig, fröhlich und laut. Das spüren auch die Kinder mit eigens auferlegten Zwängen (sie wollen alles erleben, was sie erleben könnten (sowohl digital als auch in der realen Welt) und den Zwängen von außerhalb: Hausaufgaben, Klassenarbeiten, Verwandtenbesuche, Sportkurse usw. Mitunter führen sie sich selbst - und wir Erwachsenen sie - in eine Welt voller Hektik und Stress. Daher sind gelegentliche Entspannungsübungen sehr wichtig.

BEISPIELSEITEN

Durch die heutige Übung sollen die Kinder versuchen, sich vor allem Unangenehmen, das auf sie einprasselt, zu schützen: durch einen blauen Lichtkokon, der sie beruhigt und der schlechte Stimmungen oder Hektik nicht an sie herankommen lässt, sie jedoch nicht vollkommen von der Außenwelt abschirmt.

Dankbarkeits-Bienen



BEISPIELSEITEN



★ Schäfchenzählen ★

Folgende Fragen helfen dir dabei, abends an etwas Schönes zu denken. Denke an die Gefühle, die du währenddessen hattest und lasse sie vorm Einschlafen wie einen warmen Strom durch dich hindurchfließen. Denke nicht über Probleme nach. Es gilt: Je dankbarer du bist, umso mehr ziehst du an, wofür du dankbar sein kannst. Es hilft auch, deine Atmung zu kontrollieren. Atme vier Sekunden ein, halte die Luft sieben Sekunden an und atme acht Sekunden aus. Wiederhole diesen Vorgang immer wieder. Dein Herz wird sich beruhigen.

