

Inhaltsverzeichnis

Frühlingsthemen
(diese Seiten ausdrucken)

*Kopiervorlagen inklusive

Frühlingsthema	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.

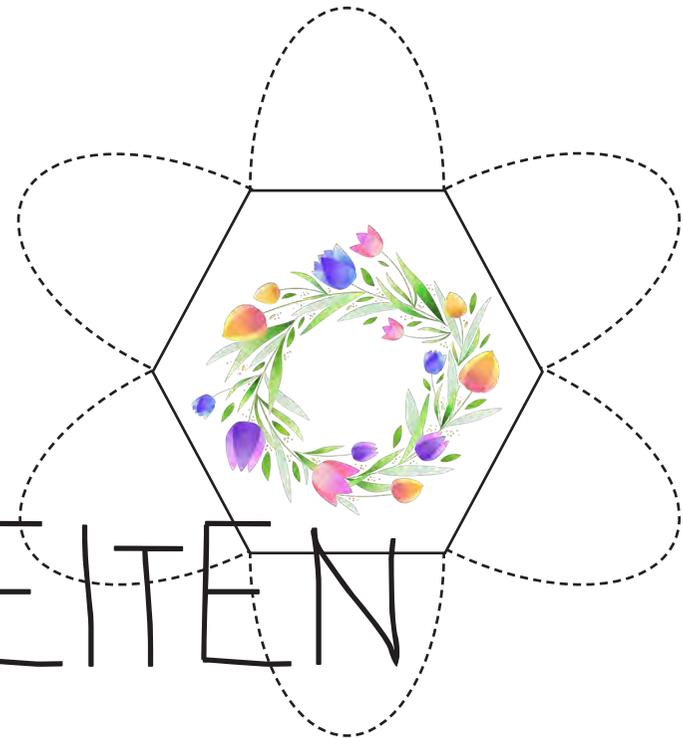
4



BEISPIEL SEITEN

Komplimente „durch die Blume“ formulieren

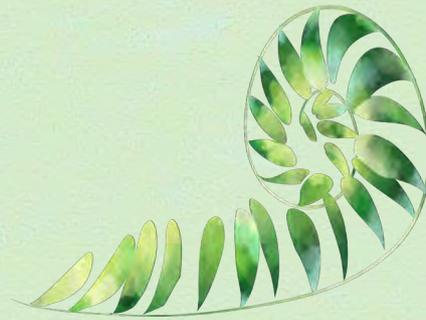
Komplimente geben uns ein gutes Gefühl und lassen uns so manchen Ärger oder Streit vergessen. Macht eurem Sitznachbarn oder eurer Sitznachbarin „durch die Blume“ ein Kompliment. Schneidet die Vorlage, die ihr gleich ausgeteilt bekommt, aus und schreibt auf, was ihr an ihm oder ihr besonders schätzt.



Frühlingsmandala 1



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.



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.“



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 ...

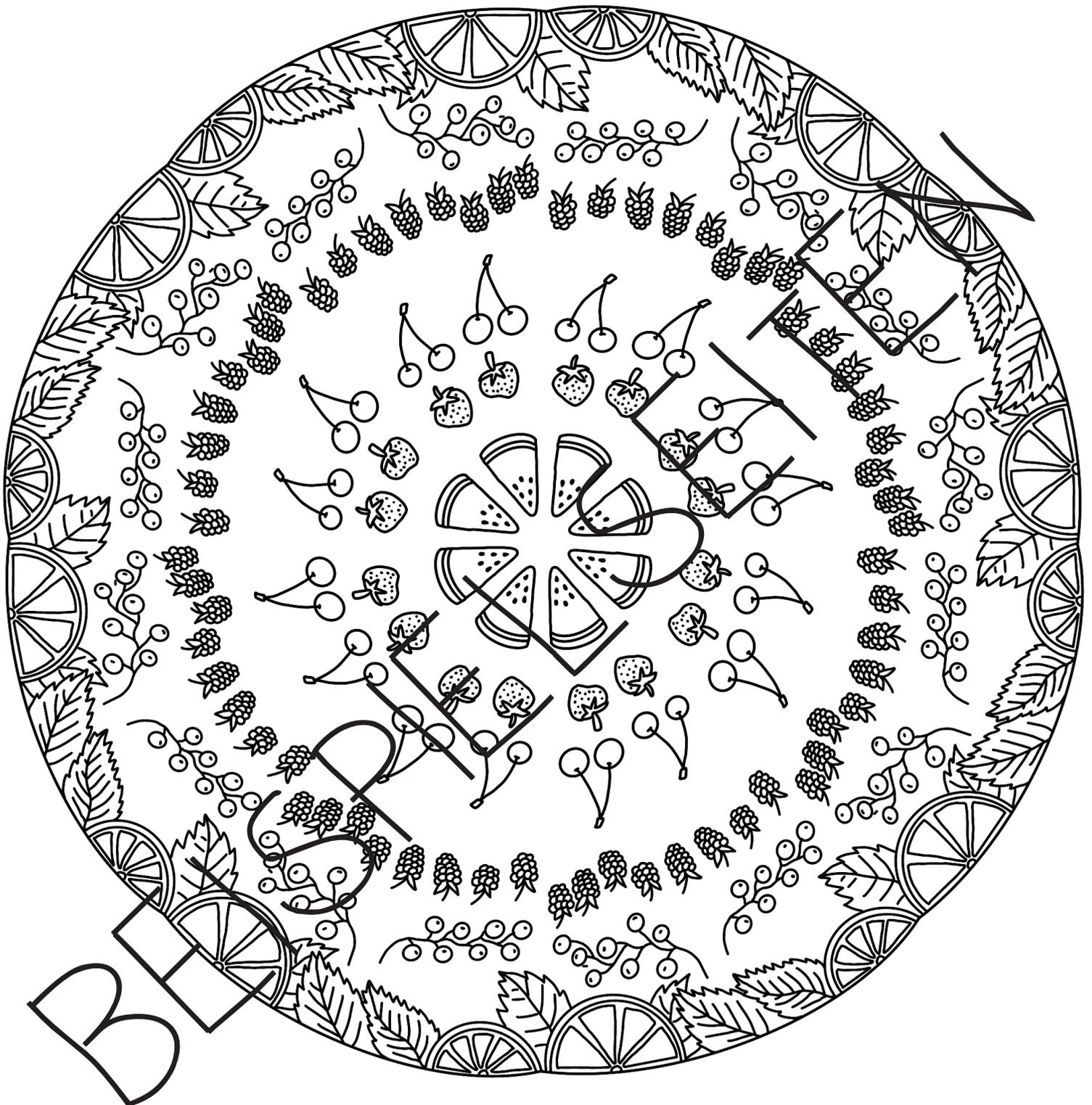


... wirkt beruhigend, löst Ängste
und verbessert den Schlaf.

Jasmin



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



Inhaltsverzeichnis

Herbstthemen
(diese Seiten ausdrucken)

*Kopiervorlagen inklusive

Herbstthema	Benötigt wird:	
5-Sinne-Landschafts-und-Wetterbeobachtung*		1
Gedankenreise: Zelten im Herbstwald		2
Herbstmusik malt Bilder in mir		3
Kürbis-Blumenvasen basteln	1 Kürbis pro Kind, Actimel-Flasche oder Marmeladenglas oder Dose (je nach Kürbisgröße), Messer, Löffel, Zeitungspapier	4
Herbstmandalas*		5
Herbstwörter malen*		6
Rezeptidee: Apfel-Birnen-Flammkuchen		7
Thanksgiving - Was bedeutet das?		8
Mitfreude-Einheit (Mudita)		9
Herbst-Challenge: Achtsamkeit		10
Sitzkreisgeschichte: Ein Drachen in der Klemme		11
Dankbarkeitssteine	(Deko-)Steine, Farben (z. B. Nagellack oder Acryl)	12
Herbstliche Klangbotschaften*		13
Gedankenreise: Im antiken Herbstschlösschen		14
Füchse aus Blättern basteln	vierlappige, rot-orangefarbte gepresste Blätter	15
Rezeptidee: Herbstnascherei		16
Sitzkreisgeschichte: Die Fledermaus, die Laternenlieder singt		17
Allerheiligen & Día de los muertos		18
Düfte des Herbsts	Zedern-, Kiefer-, Sandelholz, Vanille, Gläschen oder Döschen (Klassensatz)	19
Halloween		20
<p>Didaktische Hinweise (diese Seiten nicht ausdrucken)</p> <p>Zu jedem Thema gibt es didaktische Hinweise, die zur Vorbereitung mindestens einen Tag im Voraus von den Lehrerinnen und Lehrern gelesen werden sollten.</p>		

2



VORSCHAU

Gedankenreise: Zelten im Herbstwald

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 bei eurem Erlebnis im nebeligen Herbstwald!

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



Thanksgiving - was bedeutet das?

Jedes Jahr im Oktober wird in Deutschland das Erntedankfest gefeiert. Es ist ein christliches Fest, das zum Ende der Ernte stattfindet. Gott wird dabei für all die Gaben gedankt, die wir täglich erhalten.

Vielleicht habt ihr ja auch schon einmal Erntedank gefeiert und kennt das Fest und seine Bräuche. Doch wie sieht es in anderen Ländern aus, z. B. in den USA und in Kanada? Auf dem Arbeitsblatt, das euch eure Lehrerin/euer Lehrer ausgeteilt hat, erfahrt ihr mehr ...

VORSCHAU

10



Achtsamkeit

VORSCHAU

Herbst-Challenge: Achtsamkeit

Dieser Herbst soll anders werden als die vorherigen Male, denn ihr werdet *achtsam* sein - achtsam im Umgang mit anderen und mit euch selbst!

Zieht einen der Zettel, die eure Lehrperson für euch vorbereitet hat, und erfüllt die Aufgabe, die darauf geschrieben steht.

Wann ihr die Aufgabe erfüllt, bleibt euch überlassen. Wichtig ist, dass ihr euch gut dabei fühlt und dieses Gefühl auch an andere weitergebt.



Halloween

Zur Achtsamkeit gehört auch, achtsam mit sich selbst zu sein. Ihr solltet auf euren Körper hören und euch nicht körperlich oder geistig überlasten. Wer viel arbeitet, sollte sich auch ab und zu Pausen oder eine kleine Belohnung gönnen!

Heute wird eine kleine Unterrichts-Unterbrechung eingelegt. Ihr werdet zusammen mit eurer Lehrerin/ eurem Lehrer ein Spiel spielen, in dem es rund um das Thema Halloween geht. Die Spielregeln erfahrt ihr gleich.

Viel Spaß und genießt die kleine Auszeit!

VORSCHAU

Arbeitsblatt: Thanksgiving



Aufgabe 1:

Lest euch den Text aufmerksam durch.

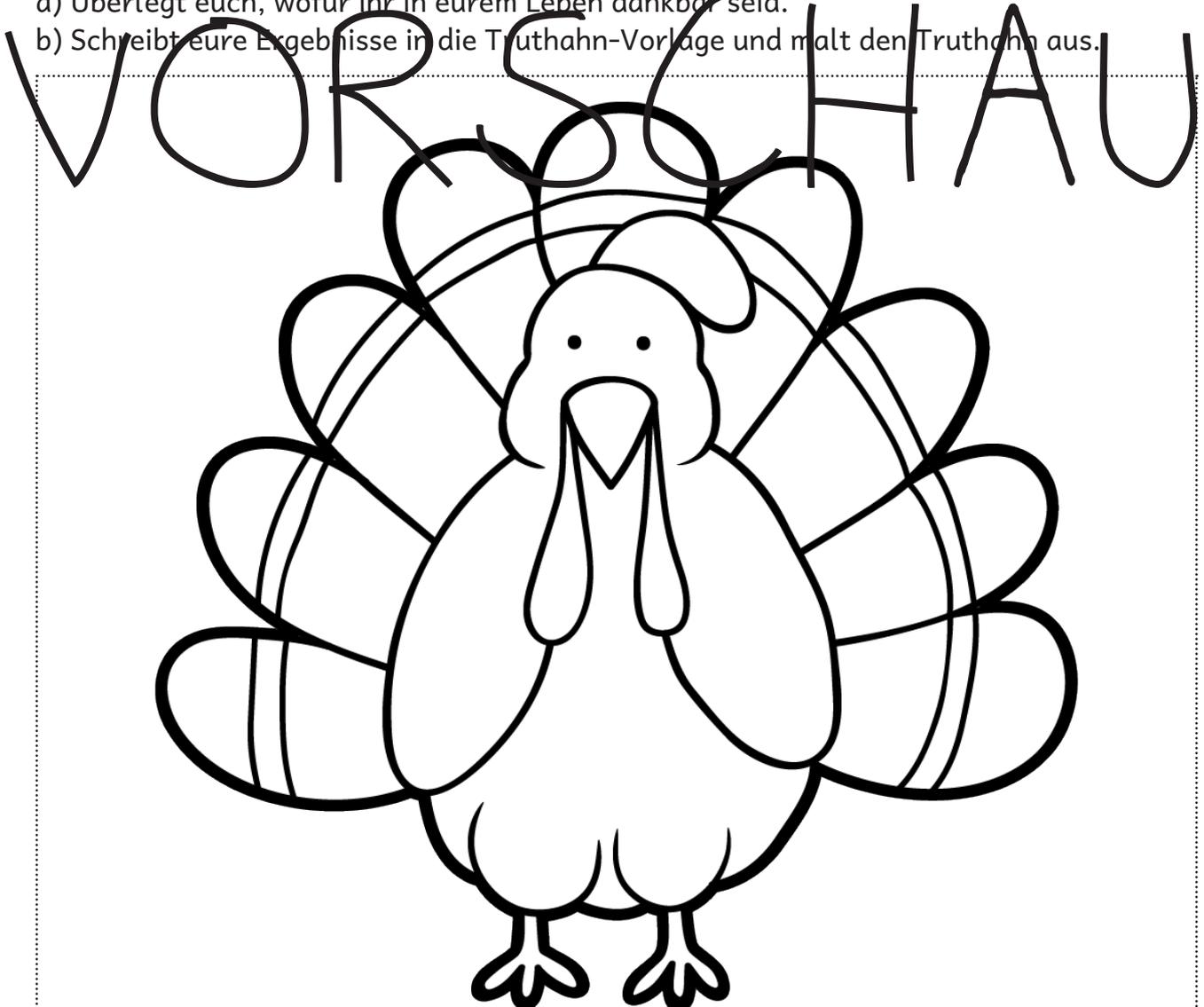
In den USA und in Kanada findet jedes Jahr im November das sogenannte „Thanksgiving“ statt. „Thanksgiving“ bedeutet „Danksagung“.

Das Fest wurde zum ersten Mal vor ca. 400 Jahren gefeiert, als englische Siedlerinnen und Siedler in die USA und nach Kanada kamen, um dort ein neues Leben zu beginnen. Zusammen mit den Einheimischen feierten sie die erste gemeinsame Ernte. Seit jeher zählt Thanksgiving zu den wichtigsten Familienfesten in den USA und in Kanada. Die Menschen wollen, wie auch beim Erntedankfest, beisammen sein und „Danke“ sagen. Dabei darf das gemeinsame Truthahnessen auf keinen Fall fehlen!

Aufgabe 2:

a) Überlegt euch, wofür ihr in eurem Leben dankbar seid.

b) Schreibt eure Ergebnisse in die Truthahn-Vorlage und malt den Truthahn aus.





Dankbarkeitssteine

Auch in Deutschland gehen Kinder mittlerweile an Halloween von Haus zu Haus und drohen ihren Nachbarn mit dem Spruch „Süßes oder Saures“.

Geben Sie den Kindern die Aufgabe, schöne, glatte Steine zu sammeln oder besorgen Sie Dekosteine. Diese werden in der heutigen Dankbarkeits-Einheit bunt bemalt. Dabei ist es ganz egal, ob die Kinder herbstliche oder gruselige Motive malen oder lediglich einen Spruch oder ein „Danke“ auf den Stein schreiben. Schlussendlich sollen sie als Geste der Dankbarkeit besonders netten Nachbarn den Stein geben, wenn sie Süßigkeiten bekommen haben, oder sie heimlich vor die Tür legen.

VORSCHAU

Auf der folgenden Seite finden Sie Beispiele für Halloween-Dankbarkeitssteine, die Sie den Kindern kurz als Anregung zeigen oder an die Wand projizieren können, während sie kreativ sind.

Halloween-Dankbarkeitssteine



Inhaltsverzeichnis



	Inhalt	Türchen	Benötigt wird
(diese Seiten ausdrucken) Adventskalender	Glitzer-Glas der Dankbarkeit	1	Glas mit Verschluss (evtl. Lichterkette)
	Wintermusik malt Bilder in mir	2	
	Gedankenreise: Rentierfahrt in Norwegen	3	
	Weihnachtliche Rezeptidee	4	
	Märchen: Weihnachten in der Speisekammer	5	
	Weihnachten auf der Zunge	6	Lebkuchen, Kinderpunsch
	Elfchen	7	
	Sitzkreis-Geschichte: Lausbuben im Kaufhaus	8	
	Augen-Yoga	9	
	Gedankenreise: Weihnachten im Elfenwald	10	
	Mein Dankbarkeits- und Wunschzettel	11	
	Gebete zur Weihnachtszeit	12	
	Weihnachts-Yoga	13	
	Elfchen-Geschenke	14	
	Lichterzauber im Klassenzimmer	15	Taschenlampen (von SuS mitgebracht)
	5-Sinne-Landschafts-und-Wetterbeobachtung	16	
	Gedankenreise: Weihnachten in St. Petersburg	17	
	Wintermärchen: Die Sterntaler	18	
	Wenn ich an Weihnachten denke ...	19	
	Sitzkreis-Geschichte: Die Christbaumkugeln	20	
	Weihnachtliche Klangbotschaften	21	
	Winter-Mandala	22	
	Gedankenreise: In der weihnachtlichen Backstube	23	
Glitzer-Glas der Dankbarkeit	24		
(diese Seiten nicht ausdrucken) Didaktische Hinweise	Zu jedem Türchen gibt es didaktische Hinweise, die zur Vorbereitung von der Lehrperson mindestens einen Tag vorher gelesen werden sollten.		



Hinweise zum Kalender:

- Klasse 3-6 -

Unser Adventskalender ist ein Kalender der ganz besonderen Art: Mit dem täglichen Öffnen der Kalendertürchen sollen sich Ihre Schülerinnen und Schüler auch dem **Aspekt der Achtsamkeit** öffnen und sich im bewussten und – wie das Wort schon sagt – *achtsamen* Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt üben. Gerade zur Weihnachtszeit erscheint dieser Prozess ein unausweichlicher zu sein, mit dem man sich auch gern einmal mehr als nur flüchtig befassen sollte.

Die SuS werden sich somit folgenden und ganz alltäglichen Fragen widmen, die man im Trubel des Alltags jedoch gern vergisst: Warum ist Achtsamkeit wichtig? Wofür bin ich dankbar und warum? Wie kann ich meine unmittelbare Umgebung bewusst wahrnehmen; sie tatsächlich *erfahren*? Wie ist meine Sicht auf andere? Wie achtsam bin ich, wenn es um die Sorgen und Nöte meiner Mitschülerinnen und Mitschüler geht? ...

All diesen Fragen werden Sie gemeinsam mit Ihren SuS im Laufe der 24 Dezembertage auf spaßbringende und motivierende Weise auf den Grund gehen. Ihr großer Vorteil: Das Basteln des Kalenders erfordert nur **minimalen Arbeits- und Druckaufwand**, wobei der Ertrag umso größer ist; die gemeinsamen Erfahrungen umso schöner sind!

Inhalt:

- ★ 24 Kalendertürchen
- ★ 24 didaktische Hinweise
- ★ zip-Ordner mit Kopiervorlagen
- ★ Zusatzkartei mit Malvorlagen (Differenzierungsangebot).

Aufbau:

Es stehen 24 Kalendertürchen zur Verfügung, die Sie ausdrucken und in der Mitte umknicken sollen, sodass die SuS erst einmal nur die Häuschen sehen, die mit den entsprechenden Nummern versehen sind. Die Türchen könnten Sie beispielsweise mit Holzwäscheklammern an eine hübsche Schnur oder einen goldenen Draht hängen, die oder den Sie dann im Klassenzimmer anbringen. Tipp: Am besten wählen Sie hierfür eine Wand oder das Fenster, damit die SuS nicht dahinterspähen können.



Hinweise zum Kalender:

Neben dem eigentlichen Adventskalender gibt es pro Kalendertürchen je einen didaktischen Hinweis. Diesen sollten Sie zur Vorbereitung spätestens einen Tag im Voraus gelesen haben. Der jeweilige Hinweis erläutert zum einen die Idee hinter dem Türchen und beinhaltet zum anderen Tipps, Vorschläge und Ideen zur Umsetzung. Welche Utensilien Sie für die einzelnen Tage benötigen, ist kurz und knapp im Inhaltsverzeichnis festgehalten.

Die didaktischen Hinweise sollten – der Umwelt zuliebe – nicht ausgedruckt, sondern digital von Ihnen abgerufen werden. Einzig die Kopiervorlagen, die Sie für den jeweiligen Kalendertag benötigen, können einzeln ausgedruckt und vervielfältigt werden. Der Einfachheit halber steht Ihnen hierzu ein zip-Ordner zur Verfügung, der noch einmal alle Kopiervorlagen einzeln aufführt.

Hinweis: Sie als Lehrperson können am besten einschätzen, wann und in welchem Ausmaß Sie **Differenzierungsangebote** schaffen möchten. Um in der Adventszeit wirklich *alle* Kinder „abzuholen“, bieten wir Ihnen in einer Zusatzkartei verschiedene Malvorlagen an, die Sie einsetzen können, wenn Ihre SuS bspw. Schwierigkeiten bei der Konzentration haben; wenn ggf. eine Leseschwäche vorliegt; wenn es SuS gibt, die nicht dem Christentum angehören. Dieser letzte Aspekt bezieht sich insbesondere auf die Türchen 12 (*Gebete zu Weihnachten*) und 19 (*Wenn ich an Weihnachten denke, ...*). Da die Adventszeit eine christlich geprägte Zeit ist, ist der Bezug zu Jesus Christus natürlich allgegenwärtig. Mit den besagten Malvorlagen kann jedoch auch Kindern anderen Glaubens die Teilhabe ermöglicht werden.

Die oben erwähnten Malvorlagen können grundsätzlich für jedes Türchen verwendet werden. Gibt es Malvorlagen, die besonders gut zum Inhalt eines Kalendertürchens passen, ist ein entsprechender Vermerk in den didaktischen Hinweisen zu finden:

Zusatzangebot: Kartei S. x.



Hinweise zum Kalender:

Offene Fragen:

★ Was geschieht an den Tagen, an denen die SuS nicht in der Schule sind (z. B. am Wochenende oder zu Ferienbeginn)?

Option 1: „Öffnen“ Sie als Lehrperson die jeweiligen Türchen bereits im Vorfeld und geben Sie den SuS die für den Tag relevanten Ausdrucke mit nach Hause.

Option 2: Schicken Sie den SuS den Inhalt der Türchen an dem jeweiligen Tag auf digitalem Wege (z. B. über eine klasseninterne E-Mail-Adresse oder über einen klasseninternen Link über die Schulplattform).

★ Wie soll das Öffnen der Kalendertürchen vonstattengehen?

Wie Sie das Öffnen der Türchen gestalten, ist natürlich Ihnen überlassen. Eine schöne Idee wäre es jedoch, wenn die SuS nacheinander mit dem Öffnen eines Türchens und dem Vorlesen des Inhalts beauftragt werden würden, z. B. der Klassenliste oder der Sitzordnung entsprechend.

★ Wie kann das Öffnen der Kalendertürchen besonders weihnachtlich gestaltet werden?

Richten Sie eine kuschelige Ecke im Klassenzimmer ein, in der die SuS zum Beispiel im Sitzkreis sitzen und die Kalendertürchen öffnen können.



Wir wünschen Ihnen eine zauberhafte und achtsame Weihnachtszeit!





Gedankenreise: Weihnachten im Elfenwald

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 eurer Reise durch den Elfenwald!

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





Lichterzauber im Klassenzimmer

Weihnachten ist unter anderem auch die Zeit des Lichts und der hoffnungsvollen Gedanken. Genau darum soll es in dem heutigen Türchen gehen. Wofür ihr eure Taschenlampen gebraucht, werdet ihr schon bald erfahren. Belast sie vorerst in euren Schultaschen und wartet auf die Anweisungen eurer Lehrerin/eures Lehrers.



Lasst euch verzaubern durch eine Quelle des Lichts!



Türchen 8

Sitzkreis Winter-Geschichte: Lausbuben im Kaufhaus

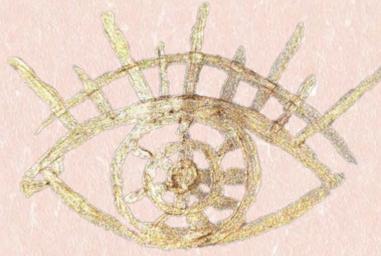
Die SuS haben sich nun schon etwas mit dem Thema Winter und Weihnachten auseinandergesetzt und es achtsam und dankbar betrachtet. Nun ist es an der Zeit, selbst kreativ zu werden – und natürlich besinnlich!

In einem Sitzkreis liest die Lehrperson den untenstehenden Beginn einer kleinen Winter-Geschichte vor. Die SuS können anschließend die Augen schließen und sich einige Gedanken machen, Bilder im Kopf entstehen lassen und den Fortgang der Geschichte fühlen.

Daraufhin erweitern die SuS die Geschichte – dabei wird reihum je ein weiterer Satz an das Geschehen angehängt, sodass eine süße, kleine Geschichte entsteht.

Irgendwann findet sich sicherlich ein Ende. Die Geschichte kann beliebig viele Runden fortgesetzt werden.

Wenn genügend Zeit vorhanden ist, können die SuS die gemeinsam entwickelte Geschichte in einem selbstgemalten Bild festhalten.



Türchen 9

Augen-Yoga kann zwar nicht frühzeitig einer Verschlechterung der Sehfähigkeit entgegenwirken, jedoch ist es sehr wohltuend für unsere Augen, wenn man sie ab und zu entspannt.

Daher werden die Kinder heute achtsam mit ihrem Sehsinn sein.

Im Folgenden finden Sie Übungen, die Sie Ihren SuS vorlesen und die diese zeitgleich ausführen sollen.

Diese Übungen beruhigen sogar die Nerven und den Puls und lösen Spannungen im Nacken- und Schulterbereich, die beim Herunterschauen auf den Schultisch oder das Um-die-Ecke-zur-Tafel-Schauen entstehen können.

Während der Übungen kann entspannende Musik (siehe QR-Code) gehört werden. Das Augen-Yoga wird im Sitzkreis durchgeführt.

Für eine Übung wird eine Kerze benötigt.

