

MEIN NAME IST GROSS UND BUNT



Sie benötigen:

- ♣ Glücksheft
- ♣ weißes Papier (DIN A3)
- ♣ Wachsmalstifte
- ♣ Bleistift zum Vorzeichnen

Für die Variation:

- ♣ Tonkarton (schwarz)
- ♣ Zuckerkreide
(siehe Rezept Vorlage)

WARUM DIESE ÜBUNG?

- Auseinandersetzung mit der eigenen Identität

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Lassen Sie die Kinder mit Hohlbuchstaben experimentieren, bis sie sicher damit umgehen können. Anschließend zeichnen sie die Buchstaben ihres Namens als Hohlbuchstaben mit Bleistift groß auf dem Papier vor. Dabei dürfen die Buchstaben einander gerne berühren oder ineinander übergehen. Nun beginnen die Kinder von außen, mit einer kräftigen Farbe den Rand dick nachzuziehen. Benachbarte Buchstaben sollten nicht die gleiche Farbe haben, weil man sie sonst nicht gut voneinander unterscheiden kann. So sollen sich die Kinder mit anderen Farben immer weiter nach innen vorarbeiten, bis die Buchstaben ganz ausgefüllt sind. Beim Malen müssen sie darauf achten, kräftig zu drücken, damit die Farben richtig decken. Am Ende sollte kein Weiß mehr in den Buchstaben zu sehen sein. Um den Namen richtig zum Leuchten zu bringen, kann man im letzten Arbeitsschritt den Hintergrund schwarz einfärben.

VARIATION

Alternativ zum weißen Papier kann der Name auch auf schwarzem Tonkarton gemalt werden. Hier sollte jedoch im Vorfeld die Deckkraft der Farben getestet werden. Auch die Verwendung von Zuckerkreide (siehe Rezept) auf schwarzem Tonkarton ist eine farbenintensive Variante, die einen größeren Zeichenstil zur Folge hat.

AUCH SUPERHELDEN UND -HELDINNEN HABEN SCHWÄCHEN I



Sie benötigen:

- ♣ Metaplankarten
 - ♣ Kinder bringen Bilder von Helden/Heldinnen oder Figuren aus dem Fernsehen, Literatur, Geschichten usw. mit.
 - ♣ Papierbögen für Plakate
 - ♣ Stifte zum Schreiben
 - ♣ Pfeile (Kopiervorlage, siehe Stundenbild: Eine Collage über mich)
 - ♣ ggf. Kopiervorlage - Steckbrief

WARUM DIESE ÜBUNG?

- Kinder haben einen leichten Zugang zu Helden/ Heldinnen.
 - Transfer zur eigenen Persönlichkeit durch die Identifikation mit Helden/ Heldinnen
 - Entdecken, dass auch Superhelden/Superheldinnen Schwächen haben und diese ihn/sie interessant machen

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Helden oder Heldinnen können reale Menschen, Rollen aus dem Fernsehen, Figuren aus Comics usw. sein. Akzeptieren Sie die vielleicht ungewöhnlichen Vorschläge der Kinder und bemühen sich um eine wertfreie und neugierige Haltung. Besprechen Sie gemeinsam, warum diese Helden oder Heldinnen für die Kinder sind, was sie Besonderes getan oder geleistet haben, welche Stärken oder sogar Superkräfte diese haben. Öffnen Sie dann das Gespräch für die Schwächen der Helden oder Heldinnen und machen Sie sich gemeinsam mit den Kindern auf die Suche nach den Dingen, die der Held oder die Heldin nicht kann, nach seinen und ihren schlechten Eigenschaften, seiner/ihrer verwundbaren Stelle. Dafür ist es hilfreich auf die spannendsten Momente zu gucken, denn diese spiegeln häufig einen Moment der Schwäche wider. Dies ermöglicht die Identifikation mit Helden oder Heldinnen und macht diese menschlich. Wichtig ist, im Klassengespräch zu erarbeiten, dass selbst Helden und Heldinnen nicht perfekt sind, sondern sogar im Gegenteil gerade die Momente der Schwäche das Gefühl von Nähe erzeugen.

Lassen Sie zu den wichtigsten Helden oder Heldinnen Steckbriefe oder Plakate erstellen. Lassen Sie die Plakate mithilfe von Pfeilen beschriften: *Hier kämpft ... gerade mit...; Am liebsten mag ..., ... kann er nicht so gut!*

WAS MEIN KÖRPER BRAUCHT – SCHLAFEN



Sie benötigen:

♣ Kopiervorlage – *Schlafstagebuch I und II*

WARUM DIESE ÜBUNG?

- bewusstes Verstehen, Erleben und Steuern des grundlegenden körperlichen Bedürfnisses *Schlafen*
- Beobachten und Reflektieren des eigenen Schlafverhaltens
- Sensibilisierung für die Auswirkung von Schlafmenge und Einschlafzeitpunkt auf das Wohlbefinden

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Besprechen Sie mit den Kindern den Aspekt *Schlafen*: Ausreichend und guter Schlaf ist wichtig, auch wenn wir alle abends nicht gerne ins Bett gehen!

Tipp: Die besten Voraussetzungen für guten Schlaf sind ein kühler, dunkler und stiller Raum. Die Benutzung von Elektro- und Informationsgeräten sollte man mindestens eine Stunde vor der Schlafenszeit beenden.

Basteln Sie mit den Schülerinnen und Schülern das *Schlafstagebuch* (die Auswertung kann auch für eine Einheit zu Diagrammen und Schaubildern im Mathematikunterricht genutzt werden), um die Rahmenbedingungen des Schlafes Ihrer Schülerinnen und Schüler festhalten zu lassen. Werten Sie die gewonnenen Informationen im Klassengespräch aus. Reflektieren Sie anschließend mit den Kindern:

- Wie viele Stunden schlafst du in der Regel?
- Siehst du einen Zusammenhang zwischen Länge deines Schlafes und deinem Wohlbefinden?
- Siehst du einen Zusammenhang zwischen der Uhrzeit, wann du eingeschlafen bist, und deinem Wohlbefinden?
- Wie viele Stunden musst du schlafen und wann musst du ins Bett gehen, damit du am nächsten Tag fit bist?

WAS MEIN KÖRPER BRAUCHT – SCHLAFEN – SCHLAFTAGEBUCH II

<p>Montag, der <input type="text"/> Woche</p> <p>Um diese Uhrzeit bin ich <input type="text"/> gestern eingeschlafen: <input type="text"/></p> <p>Um diese Uhrzeit bin ich <input type="text"/> aufgestanden: <input type="text"/></p> <p>So viele Stunden habe ich geschlafen: <input type="text"/></p> <p>So fit fühle ich mich heute: </p>	<p><i>Montag</i></p> <p><i>Um diese Uhrzeit bin ich gestern eingeschlafen: Ich habe <input type="text"/> Stunden geschlafen.</i></p> <p><i>Um diese Uhrzeit bin ich aufgestanden: Ich habe <input type="text"/> Stunden aufgestanden.</i></p> <p><i>So viele Stunden habe ich geschlafen: Ich habe <input type="text"/> Stunden geschlafen.</i></p> <p><i>So fit fühle ich mich heute: Ich fühle mich <input type="text"/>.</i></p>
<p>So fit fühle ich mich heute: </p> <p>Samstag, der <input type="text"/> Woche</p> <p>Um diese Uhrzeit bin ich <input type="text"/> gestern eingeschlafen: <input type="text"/></p> <p>Um diese Uhrzeit bin ich <input type="text"/> aufgestanden: <input type="text"/></p> <p>So viele Stunden habe ich geschlafen: <input type="text"/></p> <p>So fit fühle ich mich heute: </p>	<p><i>Samstag</i></p> <p><i>Um diese Uhrzeit bin ich gestern eingeschlafen: Ich habe <input type="text"/> Stunden geschlafen.</i></p> <p><i>Um diese Uhrzeit bin ich aufgestanden: Ich habe <input type="text"/> Stunden aufgestanden.</i></p> <p><i>So viele Stunden habe ich geschlafen: Ich habe <input type="text"/> Stunden geschlafen.</i></p> <p><i>So fit fühle ich mich heute: Ich fühle mich <input type="text"/>.</i></p>
<p>Freitag, der <input type="text"/> Woche</p> <p>Um diese Uhrzeit bin ich <input type="text"/> gestern eingeschlafen: <input type="text"/></p> <p>Um diese Uhrzeit bin ich <input type="text"/> aufgestanden: <input type="text"/></p> <p>So viele Stunden habe ich geschlafen: <input type="text"/></p> <p>So fit fühle ich mich heute: </p>	<p><i>Freitag</i></p> <p><i>Um diese Uhrzeit bin ich gestern eingeschlafen: Ich habe <input type="text"/> Stunden geschlafen.</i></p> <p><i>Um diese Uhrzeit bin ich aufgestanden: Ich habe <input type="text"/> Stunden aufgestanden.</i></p> <p><i>So viele Stunden habe ich geschlafen: Ich habe <input type="text"/> Stunden geschlafen.</i></p> <p><i>So fit fühle ich mich heute: Ich fühle mich <input type="text"/>.</i></p>
<p>Donnerstag, der <input type="text"/> Woche</p> <p>Um diese Uhrzeit bin ich <input type="text"/> gestern eingeschlafen: <input type="text"/></p> <p>Um diese Uhrzeit bin ich <input type="text"/> aufgestanden: <input type="text"/></p> <p>So viele Stunden habe ich geschlafen: <input type="text"/></p> <p>So fit fühle ich mich heute: </p>	<p><i>Donnerstag</i></p> <p><i>Um diese Uhrzeit bin ich gestern eingeschlafen: Ich habe <input type="text"/> Stunden geschlafen.</i></p> <p><i>Um diese Uhrzeit bin ich aufgestanden: Ich habe <input type="text"/> Stunden aufgestanden.</i></p> <p><i>So viele Stunden habe ich geschlafen: Ich habe <input type="text"/> Stunden geschlafen.</i></p> <p><i>So fit fühle ich mich heute: Ich fühle mich <input type="text"/>.</i></p>