

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|---|
| Einführung | 4 |
| Umgang mit den Materialien | 8 |

Bewegung/Freizeitgestaltung

| | |
|---|----|
| (Pausen-)Spiele für Drinnen und Draußen | 9 |
| Mein Lieblingsspiel | 23 |
| Spielgeräte selber herstellen | 24 |
| Permanente Pausenhofgestaltung | 34 |

Medien/Medienkompetenzförderung

| | |
|--|----|
| Medieneinheit 1: Was sind Medien? | 36 |
| Medieneinheit 2: Medienbesitz und Mediennutzung vor 25 bzw. 50 Jahren | 40 |
| Medieneinheit 3: Medienbesitz und Mediennutzung heute | 42 |
| Medieneinheit 4: Vor- und Nachteile von Medien | 44 |
| Medieneinheit 5: Umgang mit Handy, Tablet und dem Internet | 45 |
| Medieneinheit 6: Wie entsteht ein Film? | 47 |
| Medieneinheit 7: „Hilfe-gegen-Langeweile“-Liste/Alternativen zur Mediennutzung | 57 |

Ernährung

| | |
|-----------------------------|----|
| Vorspeisen/Brotzeiten | 62 |
| Warme Gerichte | 65 |
| Nachspeisen | 75 |
| Spezielle Anlässe | 80 |
| Getränke | 89 |
| Mein Lieblingsrezept | 94 |
| Tischdekorationen | 95 |

Entspannung/Achtsamkeit

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Entspannungsübungen | 99 |
| Achtsamkeitsübungen | 106 |
| Das bin ich | 110 |
| Körperwahrnehmung | 115 |
| Emotionen/Konfliktbewältigung | 116 |
| Wilde Spiele | 120 |