

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