



Das Interventionshandbuch zum Pilotprojekt Schulkind leicht gemacht-Ergotherapie in Schulen

Fachhochschule Kärnten | Studiengang Ergotherapie

Klagenfurt, im Oktober 2018
Foto: Colourbox.de

Elisabeth Bolg und Angelika Mitterbacher
Fachhochschule Kärnten | Studiengang Ergotherapie
Kontakt: e.bolg@fh-kaernten.at | a.mitterbacher@fh-kaernten.at

Zitiervorschlag: Bolg, E. & Mitterbacher, A. (2018). Das Interventionshandbuch zum Pilotprojekt Schulkind leicht gemacht-Ergotherapie in Schulen. Online unter: <https://www.fh-kaernten.at/schulkind-leicht-gemacht>

Unter Mitarbeit von: Lydia Anzengruber, Nina Baumgartner, Manuela Essl-Redecsy, Ulrich Lerchner, Sabine Murbacher, Katharina Rauter, Lisa-Marie Resei, Evelyn Tiefnig



Inhaltsverzeichnis

Das Pilotprojekt	3
Ergotherapie und die Schule.....	4
Aufbau der Einheiten	11
Standardsequenzen	12
Begrüßungsritual	13
Abschlussritual	14
Pausengestaltung	15
Stift und Schere I: Schreiben ist Begreifen.....	17
Ankleiden I: Verrückte Kleidung.....	19
Ernährung I: Gesunde Jause	20
Medien I: Flimmer ohne mich	22
Natur/Bewegung I: Kinderyoga	24
Stift und Schere II: Schnipp-Schnapp... ..	26
Stift und Schere III: Superpower in den Händen	28
Ankleiden II: Durchgefädelt - Festgezogen.....	30
Ankleiden III: Masche ich komme!.....	32
Ernährung II: Kresse säen.....	34
Ernährung III: Smoothie und Kressebrote	36
Medien II: Touch me – Handynutzung	38
Medien III: Komm, spiel mit mir	40
Natur/Bewegung II: Naturmaterialien	41
Natur/Bewegung III: Farbenturnen	43
Stift und Schere IV: Ergonomie im Schulalltag.....	45
Stift und Schere V: Faltübungen	48
Ankleiden IV: Kleidungs-Wirrwarr.....	50
Ankleiden V: Vom Armband bis zur Masche.....	52
Ernährung IV: Gesunde Ernährung	54
Ernährung V: Zuckerschock.....	56
Medien IV: Fun Time – Computer/Konsolen	58
Medien V: Let’s talk	60
Natur/Bewegung IV: Gruppenspiele im Freien	62
Natur/Bewegung V: Dance – at the End.....	64
Literaturverzeichnis	66



Das Pilotprojekt

Das Pilotprojekt „Schulkind leicht gemacht-Ergotherapie in Schulen“, aus dem Bereich der schulischen Gesundheitsförderung, setzt den Fokus auf sinnvolle alltagsrelevante Unterstützungsangebote für Kinder der ersten Schulstufe und deren Angehörige. Das Pilotprojekt zielt darauf ab, Kinder in Ihrem Betätigungsverhalten zu fördern, um die Rolle des Schulkindes besser und schneller einnehmen zu können. Hierfür wurden bedarfs- und bedürfnisgerechten Maßnahmen für Volksschulen konzipiert.

Die gesundheitsförderlichen Maßnahmen fanden im Schuljahr 2017/2018 in zwei Klagenfurter Volksschulen, der VS 1 – Benediktinerschule und der Volksschule 13 – Am Spitalberg statt. Die Einheiten wurden einmal wöchentlich im Rahmen des regulären Unterrichts durch Studierende und MitarbeiterInnen des Studiengangs Ergotherapie der Fachhochschule Kärnten durchgeführt. Die Wirksamkeit dieser Interventionen wurde anhand wissenschaftlich fundierter und standardisierter Testverfahren und Instrumente evaluiert. Es konnte ein signifikanter Effekt auf das Betätigungsverhalten der Kinder in der Schule, vor allem auf die prozesshaften Fertigkeiten und Kommunikations- und Interaktionsfertigkeiten, nachgewiesen werden. Besonders verändert haben sich die Fähigkeiten der Kinder Probleme zu erkennen und auf diese adäquat zu reagieren, sich mit einer angemessenen Auswahl, Organisation und dem Gebrauch von Objekten zu befassen sowie sich effektiv auszudrücken und mit Gleichaltrigen oder Erwachsenen angemessene und wirkungsvolle Konversationen eingehen zu können. Darüber hinaus konnten auch qualitativ, aus der Perspektive der Kinder und PädagogInnen, positive Effekte der Interventionen belegt werden.

Nach Überarbeitung der Maßnahmen aus dem vergangenen Schuljahr finden Sie in diesem **Interventionshandbuch** insgesamt 25 Einheiten, welche fünf Themenbereichen zugeordnet wurden: Stift und Schere, Ankleiden, Ernährung, Medienkompetenz sowie Natur und Bewegung. Der ergotherapeutische Zugang zu diesem Projekt und insbesondere zu diesen Themenbereichen wird im nächsten Kapitel (siehe Kapitel „Ergotherapie und die Schule“) beschrieben.

Ergotherapie und die Schule

Die Schule ist ein wichtiger Ort, an dem die Kinder vielfältige Lernerfahrungen machen. Neben dem Erwerb der schulischen Fähigkeiten und Fertigkeiten erleben die Kinder Partizipation und entwickeln wichtige Kompetenzen für ihr Leben. Trotz einem ähnlichen Lebensalter der Kinder in den Klassen, gibt es sehr große Unterschiede in der Persönlichkeit der Kinder. Jedes Kind weist individuelle Stärken und Schwächen auf. Vor allen bei inklusiven Klassen ist die Differenz zwischen der Entwicklung einzelner Kinder sehr groß. ErgotherapeutInnen in der Schule sollen hierbei die Kinder in ihren Stärken unterstützen, um die Schwächen zu minimieren und somit die Handlungsfähigkeit des Kindes zu erweitern und die Partizipation in der Gemeinschaft zu steigern. Als Basis der schulbasierten Ergotherapie dient die engmaschige Zusammenarbeit mit PädagogInnen, Eltern und weiterem pädagogischen Personal. Schulbasierte Ergotherapie legt den Fokus auf die Unterstützung der Kinder in ihrer Partizipation und der Unterstützung der positiven Bewältigung mit Herausforderungen bei Schulbetätigungen und -aktivitäten. Hierbei können drei wesentliche Bereiche benannt werden: **Lernarbeit**, wie Lesen, Schreiben, Rechnen, Schneiden, das Arbeiten in der Gruppe, das selbstständige Beginnen, Durchführen und Beenden einer Aufgabe, aber auch die Fähigkeit bestehende Probleme zu erkennen und durchführbare Lösungen zu entwickeln, **Selbstversorgungsaktivitäten** zu Tagesabläufen oder Routinen, die ein Kind kennen und an denen es sich auch effektiv beteiligen sollte, wie An- und Auskleiden, die Organisation der Schulmaterialien und persönlichen Gegenstände, oder auch der zielgerichtete und konstante Gebrauch von Besteck oder anderen Alltagsgegenständen sowie **Freizeit, Erholung und Spiel**, wie ruhige und aktive Pausengestaltung, alleine oder in der Gruppe spielen, Zeit im Pausenhof verbringen, sich erholen, sich entspannen.¹

Anhand unterschiedlicher ergotherapeutischer Modelle können die einzelnen Bereiche, die die Handlungsfähigkeit der Kinder beeinflussen, evaluiert werden. Eines davon ist das PEO-Modell (Person-Environment-Occupation Modell). Im PEO-Modell interagieren Person/Kind, Umwelt und Betätigung kontinuierlich miteinander und beeinflussen die Betätigungsperformanz.²

¹ vgl. Hasselbusch, Wirth, Blum, & Scheffler, 2018

² vgl. Law, Cooper, String, Stewart, Rigby, & Letts, 1996

Mit Betätigungsperformanz bezeichnen ErgotherapeutInnen die eigentliche Ausführung von Betätigung. Je ausgewogener und größer die Überschneidung dieser drei Bereiche ist, desto zufriedenstellender ist die Ausführung der Betätigung im realen Kontext (siehe Abbildung 1). Um die Betätigungsausführung bei Kindern zu beeinflussen, ist eine gründliche Evaluierung notwendig, in welchen der drei Bereiche – dem Kind selbst und/oder der Umwelt und/oder der Betätigung – eine Veränderung durchgeführt werden muss.³

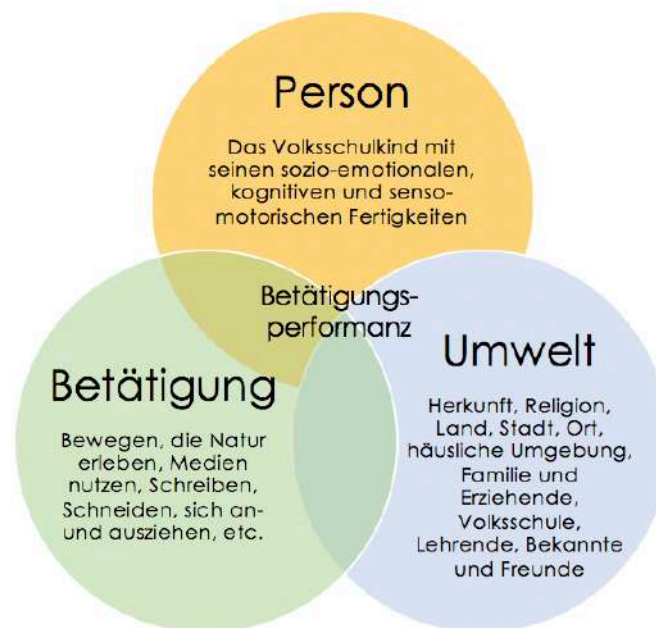


Abbildung 1: Das Kind als handelndes Wesen nach dem PEO-Modell (eigene Darstellung in Anlehnung an Law et al., 1996)

Die ergotherapeutischen Interventionen des Projektes „Schulkind leicht gemacht- Ergotherapie in Schulen“ unterstützen die kindliche Entwicklung und fördern die Gesundheitsressourcen der Kinder sowohl in der Gruppe als auch als Individuum. Anhand des PEO-Modells wird nun nachfolgend der ergotherapeutische Zugang zu den fünf Themenbereichen beschrieben, in welchen die geplanten Angebote zugeordnet werden konnten.

³ vgl. Rolf, 2013

Themenbereich: Schere und Stift

Der Umgang mit Schere und Stift ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig und somit nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken. Sei es das Schreiben von Einkaufslisten, das Ausfüllen von Formularen, das Verfassen einer Urlaubsgrußkarte, das Einpacken eines Geschenkes oder das Aufschneiden einer Verpackung – der Gebrauch von Stift und Schere zählt zu einer Grundvoraussetzung für die Alltagsbewältigung.

Mit Hilfe des PEO-Modells wird dargestellt, wie ErgotherapeutInnen die einflussnehmenden Faktoren für das Gelingen von Schulbetätigungen analysieren bzw. bewerten.

- **Betätigung:** Wie bereits oben erwähnt, ist der Umgang mit Schere und Stift ein wesentlicher Bestandteil verschiedenster Betätigungen im Alltag, so auch im Schulalltag der Kinder. Zu den bedeutungsvollen Betätigungen von Kindern im 1. Schuljahr zählen hier vor allem das Schreiben des eigenen Namens, das Malen von Zeichnungen oder aber auch das Basteln von Geschenken bzw. Spielsachen.
- **Person:** Für das Schreiben von Buchstaben und Zahlen, aber auch für das Ausschneiden von Formen bzw. Schneiden entlang einer Linie sind verschiedene Wahrnehmungsleistungen, feinmotorische Fähigkeiten sowie Ausdauer und Konzentrationsleistungen erforderlich. Zudem sind kognitive Leistungen sowie eine Stabilität im Rumpf, freie Beweglichkeit der Gelenke sowie eine adäquate Bewegungskoordination Voraussetzung für das Schreiben und Schneiden.
- **Umwelfaktoren:** Das Schreib- sowie das Schneideverhalten eines Kindes wird auch durch die Umwelt beeinflusst. Die korrekte Handhabung des Stiftes sowie der Schere ist wichtig, um ausdauernd und exakt arbeiten zu können. Durch verschiedene Größen und Durchmesser der Stifte oder Scheren gelingt es dem Kind leichter oder auch schwerer die Aufgaben durchzuführen. Zudem ist eine optimale Ausgangsposition (Sitzhaltung, Tisch- bzw. Stuhlhöhe) eine wesentliche Voraussetzung für feinmotorische Leistungen.

Positive Auswirkung auf den Schulalltag: Einen Satz in einer gewissen Zeit ohne Schmerzen im Handgelenk schreiben zu können, kann beispielsweise dazu führen, dass Kinder ihre Hausübungen schneller machen oder Schularbeiten in einer geringeren Zeit beenden können. Durch den adäquaten Einsatz von Kraft und angemessenem Druck sowie einer passenden Geschwindigkeit beim Greifen, Transportieren oder Bewegen von Objekten können Kinder leichter am Schulalltag partizipieren oder haben mehr Zeit für Freizeitaktivitäten.

Themenbereich: Ankleiden

Je älter Kinder werden, desto mehr Aufgaben lernen sie selbst zu erledigen – vom T-Shirt ausziehen bis zum Brot streichen am Morgen. Mehrlagige Shirts, Strickjacken mit unendlich vielen Druckknöpfen oder Jeans mit schwergängigem Knopf machen es den Kindern oft nicht leicht, sich selbstständig anzuziehen. Jedoch ist die zunehmende Selbstständigkeit der Kinder ein wichtiger Schritt für die persönliche und soziale Entwicklung, für sich selbst Sorge zu tragen.

Mit Hilfe des PEO-Modells wird dargestellt, wie ErgotherapeutInnen die einflussnehmenden Faktoren für das Gelingen von Schulbetätigungen analysieren bzw. bewerten.

- **Betätigung:** Zur erfolgreichen Teilhabe am Schulalltag bzw. Durchführung alltäglicher Schulbetätigungen, wie beispielsweise dem Umkleiden im Turnunterricht, ist selbständiges An- und Auskleiden unvermeidlich. Dazu bedarf es Fertigkeiten, wie dem Schleife binden, Hemd zuknöpfen, Haare flechten, Reißverschlüsse auf- und zumachen u.v.m. Nur wenn das Kind den Hosenkнопf und Reißverschluss ohne fremde Hilfe öffnen und schließen kann, wird beispielsweise der Toilettengang selbständig möglich.
- **Person:** Wenn das Kind lernt, sich selbstständig an- und auszuziehen, unterstützt dies die Selbstständigkeit des Kindes sowie die Entwicklung eines guten und gesunden Selbstwertgefühls. Beim An- und Ausziehen werden grob- und feinmotorische Fertigkeiten, adäquate visuell-räumliche Wahrnehmungsleistungen, Körperwahrnehmung, ein gutes Gleichgewicht uvm. benötigt.
- **Umwelfaktoren:** Die Begleitung der Kinder bei den Versuchen, so viel wie möglich selbst zu schaffen, unterstützt Kinder auf ihrem Weg zur Selbstständigkeit. Bezugspersonen sollen ihr Kind immer wieder ermutigen, den Versuch zu wagen, sich alleine anzuziehen. Durch übersichtliches Bereitlegen von Kleidungsstücken oder die Begleitung jedes Schrittes in Worten oder Bildern kann dem Kind Unterstützung geboten werden.

Positive Auswirkungen auf den Schulalltag: Durch das Erlernen des selbständigen An- und Auskleidens, egal ob am Morgen, im Turnunterricht oder nach der Schule, wird die Selbstständigkeit der Kinder erweitert. Die Fähigkeit sich mit einer angemessenen Auswahl von Objekten/Kleidung zu befassen, diese zu organisieren und zu gebrauchen unterstützt die prozesshaften Fertigkeiten der Kinder. Die erworbenen Fähigkeiten können als Transferleistungen beim Einpacken von Geschenken oder beim Haare flechten von Nutzen sein.

Themenbereich: Ernährung

Gesund und ausgewogen – so soll die Ernährung von Kindern sein. Sie brauchen Nährstoffe, Vitamine und Energie, um gesund zu bleiben, zu wachsen und sich richtig zu entwickeln. Darüber hinaus werden in der Kindheit die Grundsteine für das spätere Ernährungsverhalten gelegt.

Mit Hilfe des PEO-Modells wird dargestellt, wie ErgotherapeutInnen die einflussnehmenden Faktoren für das Gelingen von Schulbetätigungen analysieren bzw. bewerten.

- **Betätigung:** Bei der Nahrungsaufnahme bzw. -zubereitung erleben und entfalten Kinder ihre Sinne. Durch das Kennenlernen von Lebensmitteln, das Eingebundensein beim Kochen bzw. Backen sowie das gemeinsame Essen erlernen Kinder einen bewussten Umgang mit Nahrungs- und Lebensmittel kennen. Das gemeinsame Essen, auch in der Schule, dient nicht nur allein der Nahrungsaufnahme, sondern ist für Kinder auch Teil des sozialen Erlebens.
- **Person:** Für Konzentration und Lernfähigkeit benötigen Kinder eine ausgewogene Ernährung. Auf falsche Ernährung lassen sich oft eine Beeinträchtigung des Wachstums, der körperlichen Leistungsfähigkeit, eine herabgesetzte Immunabwehr sowie Verhaltens- und Koordinationsstörungen zurückführen. Das eigenständige Herstellen von Speisen und Getränken hat zudem eine positive Auswirkung auf das Selbstwertgefühl der Kinder.
- **Umweltfaktoren:** Kinder orientieren sich auch in Bezug auf ihr Ernährungsverhalten an ihren Vorbildern. Zunächst sind das vor allem die Eltern und nahe Bezugspersonen, wie Großeltern oder PädagogInnen, später können auch Freunde und Personen aus Film und Fernsehen zu Vorbildern werden. Da Ernährungsgewohnheiten bereits im frühen Kindesalter geprägt werden, ist es wichtig, dass Kinder frühzeitig lernen, mit dem großen Nahrungsangebot vernünftig umzugehen.

Positive Auswirkung auf den Schulalltag: Eine gesunde Ernährung kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Entwicklung der Kinder unterstützen sowie Ernährungsproblemen, wie Übergewicht, entgegenwirken. Durch das Erlernen eines bewussten Umganges mit Nahrungs- und Lebensmitteln und der Auseinandersetzung mit den eigenen Essgewohnheiten wird die Grundlage für ein späteres ausgewogenes Ernährungsverhalten geschaffen.

Themenbereich: Medienkompetenz

Bildschirmmedien – Fernseher, Konsolen, PC, Tablet und Handy – sind aus unserem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Je älter Kinder werden, desto selbständiger erschließen sie sich die komplexen Medienwelten. Die Auswirkungen durch Nutzung von entwicklungsbeeinträchtigenden Medieninhalten müssen betont werden, denn nicht selten kommt es mit wachsender Dauer des Medienkonsums zu sinkenden Schulleistungen.

Mit Hilfe des PEO-Modells wird dargestellt, wie ErgotherapeutInnen die einflussnehmenden Faktoren für das Gelingen von Schulbetätigungen analysieren bzw. bewerten.

- **Betätigung:** Aufgrund des großen Angebots an Medien hat Mediennutzung als Betätigung eine hohe Alltagsrelevanz und steht nicht selten an erster Stelle der regelmäßigen Aktivitäten bei Kindern. Das Schauen von Fernsehserien, das Spielen am Handy, Tablet, Laptop oder Computer oder das Nutzen von Spielkonsolen, ermöglichen dem Kind den Zugang zur Medienwelt und erfordern daher einen altersentsprechenden Umgang.
- **Person:** Zur Medienkompetenz von Kindern gehört, dass sie Inhalte aus Fernsehen, Videospielen und Co. einordnen und verarbeiten können, mögliche Gefahrenquellen und Konsequenzen einer übermäßigen Nutzung erkennen und damit umgehen können. Kinder kennen alternative Betätigungen gegenüber des Medienkonsums, für eine aktive und erholsame Gestaltung der Freizeit.
- **Umwelfaktoren:** Für das Erlernen eines kompetenten Umganges mit Medien, brauchen Kinder, besonders am Anfang der Mediennutzung, die Hilfe ihrer Bezugspersonen. Sie haben eine entscheidende Vorbildwirkung auf die Kinder. Regeln, Grenzen, Zeiten etc. sollen nur individuell und bei kontinuierlicher Begleitung und Adaptierung festgesetzt werden. Es ist von großer Bedeutung, Kindern aber auch ihren Bezugspersonen den Umgang mit ihren Freizeitgeräten angemessen näher zu bringen.

Positive Auswirkungen auf den Schulalltag: Lernen Kinder bereits im jungen Alter einen verantwortungsbewussten Umgang mit Medien, sind sie meist besser vor negativen Medienerfahrungen geschützt. Eine Bereicherung können digitale Medien im Schulalltag der Kinder sein, wenn sie analoge Medien und medienfreie Begegnungen mit neuen Themen und Lernmethoden ergänzen, beispielsweise extra für SchülerInnen geschaffene Netzwerke oder Tools zur Vorbereitung von Hausaufgaben.

Themenbereich: Bewegung und Natur

Bewegung und Gesundheit sind Grundlage für eine gesunde Entwicklung. Spontane, selbstbestimmte Naturbegegnungen oder Bewegungsimpulse sind in Abhängigkeit mit den unterschiedlichen Lebenslagen der Kinder und ihrer Familien zu sehen. Bewegungsarmut, oftmals mit problematischen Ernährungsverhalten sowie übermäßigem Medienkonsum sind Themen heutigen Aufwachsens. Dabei stellt eine entwicklungsfördernde Freizeitgestaltung von Kindern, wie Bewegung in der Natur, Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden dar.

Mit Hilfe des PEO-Modells wird dargestellt, wie ErgotherapeutInnen die einflussnehmenden Faktoren für das Gelingen von Schulbetätigungen analysieren bzw. bewerten.

- **Betätigung:** Kinder bewegen sich meist von sich aus gerne und lernen durch Bewegung viel über sich und ihre Umwelt. Bewegungsangebote sollen sich an den Interessen, Fähigkeiten und Bedürfnissen, wie spielerisches Laufen, Schaukeln, Klettern, Rutschen uvm., der Kinder orientieren und die Gelegenheit bieten sich erhöhten Anforderungen zu stellen um Leistungen zu erbringen.
- **Person:** Durch langes Sitzen sowie Bewegungsarmut neigen Kinder zu Übergewicht und Haltungsschäden. Zudem können negative Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung entstehen, welche die schulische Leistungsfähigkeit beeinflussen. Der Erwerb von neuen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie das Erkunden der eigenen Möglichkeiten und Grenzen formen die Persönlichkeit und das Selbstvertrauen des Kindes.
- **Umweltfaktoren:** Die Familie prägt die Lebenswelt der Kinder maßgeblich – so auch das Bewegungsverhalten. Bezugspersonen sollen ihre Kinder zu Bewegung, Sport und Spiel, idealerweise an der frischen Luft, bestärken. Auch im Alltag kann man Bewegungen integrieren, wie beispielsweise einzelne Wege mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen, anstelle von Autofahrten.

Positive Auswirkungen auf den Schulalltag: Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf die motorische Entwicklung, Konzentrationsfähigkeit, die Gedächtnisleistung und die Lernfähigkeit der Kinder aus. Auch der Entwicklung von Übergewicht und Haltungsschäden kann positiv entgegengewirkt werden. Indem ein Kind angeregt wird über Bewegung Informationen aus der Umwelt zu sammeln, entsteht ein entsprechendes Bewusstsein und Verständnis für die Umwelt. Das Kind wird dazu angeregt mit der Umwelt zu interagieren.

Aufbau der Einheiten

Die Einheiten werden einmal wöchentlich für jeweils 90 Minuten im Klassenraum, Turnsaal oder im Freien im interdisziplinären Team durch ErgotherapeutInnen und PädagogInnen durchgeführt. Die Dauer der Intervention erstreckt sich über ein gesamtes Schuljahr. Alle Einheiten beginnen und enden mit einem Begrüßungs- bzw. Abschlussritual, welches in einem Sitz- oder Sesselkreis durchgeführt wird (siehe Kapitel „Begrüßungs- bzw. Abschlussritual“). Diese Konstante dient den Kindern als Orientierungshilfe zum organisatorischen Ablauf der Einheiten. Jede Einheit setzt sich aus unterschiedlichen Betätigungssequenzen zusammen, wobei zwischen den Sequenzen bei Bedarf Pausen eingelegt werden können (siehe Kapitel „Pausengestaltung“). Zu Beginn und am Ende des Schuljahres führen die Kinder zudem drei sogenannte Standardsequenzen durch, um Veränderungen der jeweiligen Fertigkeiten zu erheben (siehe Kapitel „Standardsequenzen“). Die Einheiten werden mit einer Smiley-Reflexionsrunde beendet, bei der die Kinder aufgefordert werden, ihre Leistung zu reflektieren und anhand einer dreistufigen-Smiley-Skala zu beurteilen.

Das Handbuch führt im nächsten Abschnitt durch 25 Einheiten, welche fünf Themenbereichen sowie vier Kompetenzbereichen zugeordnet wurden. Der Aufbau der Einheiten sollte wie folgt aussehen:

1. **Beginn der Einheiten:** Vorbereitungsarbeiten, Begrüßung der Kinder im Sitz- oder Sesselkreis
2. **Erklärung des geplanten Ablaufes:** Auflistung der geplanten Betätigungssequenzen (Tagesplan)
3. **Durchführung der einzelnen Betätigungen:** exakte Erklärung jeder Sequenz, Durchführung der Betätigungen inkl. Pausen
4. **Abschluss der Einheiten:** Aufräumarbeiten, Darstellung/Präsentation bei hergestellten Produkten, Verabschiedung der Kinder im Sitz- oder Sesselkreis

Standardsequenzen

Vorbereitung und Übersicht

Durchführungsort	Klassenraum
Benötigte Materialien	• 1 Fädelvorlage und 1 Schuhband für jedes Kind • Arbeitsblätter zum Umgang mit Stift und Schere (beispielsweise aus dem Bruininks-Oseretzky Test der motorischen Fähigkeiten – Zweite Ausgabe, kurz BOT-2)

1. Stiftgebrauch

Vorbereitung	Jedes Kind benötigt einen Bleistift.
Durchführung	Zu Beginn wird den Kindern ein Arbeitsblatt zum Umgang mit dem Stift (BOT-2: „Spur nachzeichnen – eckig und kurvig“) ausgehängt. Ziel ist es, eine Linie von Anfang bis Ende des Weges zu ziehen, ohne dabei die Seitenränder zu berühren. Wenn ein Kind fertig ist, darf es sich entspannt zurücklehnen. Bei der Auswertung werden Zeit und Qualität berücksichtigt.

2. Scherengebrauch

Vorbereitung	Jedes Kind benötigt eine Schere.
Durchführung	Zu Beginn wird den Kindern ein Arbeitsblatt zum Umgang mit der Schere (BOT-2: „Kreis ausschneiden“) ausgehängt. Ziel ist es, einen Kreis entlang dieser Linie auszuschneiden. Wenn ein Kind fertig ist, darf es sich entspannt zurücklehnen. Bei der Auswertung werden Zeit und Qualität berücksichtigt.

3. Masche binden

Vorbereitung	Jedes Kind bekommt eine bereits vorbereitete Fädelvorlage mit 6 Löchern und ein Schuhband.
Durchführung	Die leere Fädelvorlage und das Schuhband liegen griffbereit vor den Kindern. Jedes Kind soll versuchen, das Band einzufädeln und eine Masche zu binden. Wenn ein Kind fertig ist, darf es sich entspannt zurücklehnen. Bewertet wird ob und in welcher Qualität das Kind eine Masche binden kann.

Begrüßungsritual

Das Begrüßungsritual wird im Sitz- oder Sesselkreis durchgeführt.

„Hallo liebe Kinder! Ich bin Frau A., und ich bin Frau B. (alle Personen stellen sich vor). Wir freuen uns heute dich liebe A., und dich liebe B., und dich liebe C., und dich lieber D. begrüßen zu dürfen (alle Kinder werden mit dem Namen begrüßt). Wir starten heute wieder mit unserem gemeinsamen Begrüßungsritual. Dafür setzen wir uns bitte alle an die Vorderkante unseres Stuhls.“

GUTEN-MORGEN-RAP

Guten Morgen,

(Die Kinder klopfen 2x auf die Oberschenkel und 1x in die Hände.)

es ist kurz vor 8.

(Die Kinder klopfen 2x auf die Oberschenkel und 1x in die Hände.)

Die Schule fängt jetzt an,

(Die Kinder klopfen 2x auf die Oberschenkel und 1x in die Hände.)

alle aufgewacht.

(Die Kinder breiten Ihre Arme im Halbkreis über Ihren Kopf aus.)

Wir klatschen in die Hände

(Die Kinder klatschen 4x in die Hände.)

und springen in die Höh’.

(Die Kinder springen 1x in die Luft.)

Ach, wie ist das schön,

(Die Kinder laufen am Stand.)

dass ich euch heute alle seh’.

(Die Kinder zeigen mit ausgestrecktem Arm auf die anderen Kinder.)

Abschlussritual

Das Abschlussritual wird im Sitz- oder Sesselkreis durchgeführt.

„Jetzt sind wir schon am Ende angelangt. Vielen lieben Dank liebe B., und liebe C., und lieber D. (alle Kinder werden mit dem Namen verabschiedet), dass Ihr heute wieder so fleißig mitgemacht habt.“

ABSCHLUSSREIM

1, 2, 3 - kommt alle schnell herbei!

(Die Kinder winken sich gegenseitig herbei.)

Wir reichen uns zum Schluss die Hände,

(Die Kinder reichen sich die Hände.)

denn unser Spiel ist jetzt zu Ende.

(Die Kinder reiben sich die Augen.)

Wir wollen in die Pause geh'n

(Die Kinder stampfen mit den Beinen.)

und sagen uns "Auf Wiederseh'n!"

(Die Kinder winken sich gegenseitig zu.)

Pausengestaltung

Zwischen den verschiedenen Betätigungssequenzen einer Einheit können immer wieder kleine Pausen eingelegt werden. Hierbei kann zwischen einer aktiven und erholsamen Pausengestaltung unterschieden werden: Aktive Pausen eignen sich zur Aktivierung der Kinder und zum Abbau von Spannungszuständen, passive bzw. erholsame Pausen eignen sich nach körperlich anstrengenden Tätigkeiten zur Entspannung und Erholung der Kinder.

DIE AKTIVE PAUSE

Die Kinder sollen aufstehen, danach folgen die Kommandos "Strampeln", "Boxen", "Hüpfen". Die genannte Bewegung wird immer so lange ausgeführt, bis ein Wechsel angesagt wird.

DIE RUHIGE PAUSE

Die Kinder begeben sich auf den Boden, winkeln die Beine an und legen ihre Arme und den Kopf auf die Knie. Danach können die Kinder ihre Augen schließen und eine kurze Traumreise von zwei bis drei Minuten wird vorgelesen.

Beispiele für Traumreisen:

- Stell dir vor, du bist auf einen hohen Apfelbaum geklettert. Du sitzt hoch oben im höchsten Ast des Baumes. Von da aus kannst du alles sehen, was du willst. Es ist schön hier oben und du wünschst dir nie wieder hinunter klettern zu müssen. Fühlst du die Sonnenstrahlen, die der warme Wind in dein Gesicht trägt? Du blickst dich um. Ist das nicht eine tolle Landschaft? Du pflückst einen roten Apfel, der genau unter dir hängt. Wie süß er doch schmeckt. Genau so süß wie die Rehe, die dir mit freundlichen Augen zuzwinkern. Und wie zwei Hasen, die im Gras herum hoppeln. Siehst du da drüben, ganz viele andere Tiere, die miteinander spielen. Kannst du sie sehen? Der Wind schaukelt den Apfelbaum sanft von links nach rechts, von links nach rechts.... Es ist ein angenehmes Gefühl. Da- ein Regenbogen am Horizont.

- Es war kalt draußen und Mama hat gesagt: „Ab unter die Dusche, dann wird dir warm!“ Jetzt stehst du unter der warmen Dusche. Das Wasser prasselt auf deinen Körper. Es ist ganz warm und weil deine Haut so kalt ist, prickelt der ganze Körper. Das Wasser läuft über deinen Kopf. Die Haare kleben nass an deinem Kopf fest und von der Nase tropft das Wasser herunter. Mit der Zunge versuchst du das warme Wasser aufzufangen. Deine rechte Schulter wird etwas kühl. Schnell drehst du dich ein bisschen und schon läuft das warme Wasser darüber. So langsam wird dein ganzer Körper warm und du beginnst dich wohl zu fühlen. Sogar deine so kalten Füße stehen im warmen Wasser und du merkst, dass auch sie warm werden. Da sagt Mama: „Genug, geduscht. Jetzt bist du warm geworden. Schnell abtrocknen und in den mollig warmen Schafanzug gehüpft. Dann ab ins Bett, ich lese dir noch eine Geschichte vor.“ Schade, denkst du, es war so schön warm unter der Dusche.
- Es ist Herbst. Als ihr morgens aus dem Fenster schaut, seht ihr die Wolken am Himmel ziehen und die Blätter im Baum wackeln fröhlich vor sich hin. Das ist das ideale Wetter zum Drachensteigen lassen! Schnell zieht ihr euch an und holt den nagelneuen Drachen aus dem Schrank, den ihr letzte Woche gekauft habt. Dann geht ihr los zu einem großen, schon abgeernteten Feld gleich um die Ecke. Oh, ist hier schon was los. Viele Menschen stehen da und lassen ihre Drachen steigen. Ihr sucht euch einen freien Platz und packt den Drachen aus. Schnell sind die Stangen befestigt und der Schwanz am Drachen angeknüpft. So, jetzt noch die Schnur... Dann geht es los und ihr könnt den Drachen steigen lassen. Der Wind ist genau richtig - nicht zu stark und nicht zu schwach - und der Drache beginnt in die Höhe zu steigen. Ihr wickelt langsam die Schnur ab. Höher und höher fliegt der Drache und ihr schaut ihm hinterher. Nun ist etwas Zeit sich den Himmel anzugucken. Da schweben die verschiedensten Drachen... große und kleine, runde und eckige, ganz bunte und lustige Gesichter... dahinten fliegt sogar ein kleiner Dinosaurier. Habt ihr ihn entdeckt? Ihr schaut in den Himmel und genießt das bunte Gewimmel. Der Wind beginnt plötzlich stärker zu werden und dein Drache tanzt immer mehr. Bevor es zu wild wird, beschließt du den Drachen wieder zurückzuholen und wickelst langsam die Schnur auf. Dann hast du den Drachen wieder auf der Erde, packst ihn zusammen und gehst zufrieden nach Hause.

Stift und Schere I: Schreiben ist Begreifen

1. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Klassenraum
Kompetenzbereiche	1. Motorik: Feinmotorik, Kraftdosierung 2. Kognition: Konzentration, Auge-Hand-Koordination
Benötigte Materialien	• Arbeitsblätter für die Standardsequenzen • Vorlagen zu reifen Stifthalungen (laminiert auf A3) • Arbeitsblätter aus dem „Bleistift-Führerschein“ • Rennstrecken (ausgedruckt auf A3 und A4) • Moosgummi nach Bedarf
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßung, Begrüßungsritual 15 Minuten • Standardsequenzen „Stift- und Scherengebrauch“ 15 Minuten • Merkspruch Stifthalung 10 Minuten • Nachspurübung 30 Minuten • Autorennen 15 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Standardsequenzen „Stift- und Scherengebrauch“

Vorbereitung	Jedes Kind benötigt einen Bleistift und eine Schere.
Durchführung	Siehe Kapitel „Standardsequenzen“. Arbeitsblätter werden ausgehängt. Die Standardsequenz wird besprochen und durchgeführt.
Anmerkungen	Dieser Versuch dient als Ersterhebung und hält fest, wie viele Kinder bereits zu Beginn des Schuljahres den Umgang mit dem Stift und der Schere beherrschen.

2. Merkspruch Stifthalung

Vorbereitung	Auf die Tafel werden große Bilder mit reifen Stifthalungen abgebildet.
Durchführung	Den Kindern wird mit Hilfe eines kurzen Merkspruches die richtige Stifthalung nähergebracht. Zusätzlich werden noch weitere Merkmale einer guten Schreibhaltung besprochen und ausprobiert (Stifthalung, Armhaltung, Position des Blattes & Haltehand).
Anmerkungen	Mögliche Merksprüche: „Das Sofa steht unter dem Stift und darauf sitzen Fred und Mo (Daumen und Zeigefinger).“ oder „Vorne im Auto sitzen Max und Moritz (2 Finger) und hinten sitzt die Oma“

3. Nachspurübungen

Vorbereitung	Jedes Kind benötigt Schreibutensilien.
Durchführung	Die Kinder erhalten unterschiedliche Arbeitsblätter aus dem „Bleistift-Führerschein“, die sie nach Erklärung bearbeiten müssen. Optional kann auch mit Hilfe des Moosgummis die Kraftdosierung beübt werden.
Anmerkungen	Als Variation können unterschiedliche Stifte verwendet werden (Buntstift, Filzstift, Bleistift, Wachsmalkreiden...).

4. Autorennen

Vorbereitung	Jedes Kind benötigt Schreibutensilien.
Durchführung	Jeweils zwei Kinder erhalten eine Rennstrecke (auf A3-Papier oder größer) mit einer breiten Fahrbahn. Die Kinder erhalten folgende Aufgaben: – „Gemeinsam ins Ziel“: Zeichnet mit euren Bleistiften jeweils eine Linie vom Start bis ins Ziel. Berührt dabei die Hand eures Nachbarn, jedoch nicht die Seitenlinien. – „Blinde Autofahrt“: Ein Kind schließt die Augen, das andere Kind versucht nun exakte Richtungsanweisungen zu geben, sodass das Kind mit den geschlossenen Augen eine Linie mit seinem Bleistift vom Start bis ins Ziel zieht. Auch hierbei sollen die Seitenlinien nicht berührt werden. – „Wettrennen“: Die Kinder können nun mit unterschiedlichen Stiften („Autos“) ein Wettrennen veranstalten, ohne dass man von der Fahrbahn abkommt.
Anmerkung	Als Variation können Rennstrecken mit engeren oder breiteren Fahrbahnen ausgehändigt werden.

Ankleiden I: Verrückte Kleidung

2. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Klassenraum, Turnsaal
Kompetenzbereiche	1. Motorik: Feinmotorik, bimanuelles Arbeiten, Koordination 2. Kognition: Merkfähigkeit, Konzentration
Benötigte Materialien	• Fädelvorlage und Schuhband/Kind • Kleidungsstücke (2x Jacken mit Reißverschluss, 2x Hemden, 2x Jeanshosen, 2x Kleidungsstücke mit Druckknöpfen – optional auch Sockenpaare, Handschuhe, Schals) • Lose zur Gruppeneinteilung • evtl. Parcourskegel
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Standardsequenz „Masche binden“ 20 Minuten • Ankleidestaffel 40 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Standardsequenz „Masche binden“	
Vorbereitung	Jedes Kind benötigt eine Fädelvorlage und ein Schuhband.
Durchführung	Siehe Kapitel „Standardsequenzen“. Bei dieser Einheit wird die Standardsequenz besprochen und durchgeführt.
Anmerkungen	Dieser Versuch dient als Ersterhebung und hält fest, wie viele Kinder bereits zu Beginn die Masche binden können.

2. Ankleidestaffel	
Vorbereitung	Es werden 2 Gruppen per Los gebildet. Für jede Gruppe ist ein Stapel Kleidung (1x Jacke mit Reißverschluss, 1x Hemd, 1x Jeanshose, 1x Kleidungsstück mit Druckknöpfen) vorbereitet.
Durchführung	Auf ein Startsignal beginnt ein Kind pro Gruppe ein Kleidungsstück anzuziehen, zuzumachen, aufzumachen und wieder auszuziehen – wenn es dies geschafft hat, läuft es schnell wieder zurück und das nächste Kind ist an der Reihe. Die Reihenfolge der Kleidungsstücke kann vorgegeben sein (siehe oben) oder variieren.
Anmerkungen	Optional können auch Handschuhe, ein Schal und Socken miteingeschlossen werden. Als Variation kann ein Hindernisparcours aufgebaut werden, welche die Kinder auf dem Weg zur Kleidung durchlaufen müssen. Auch ein Wechsel der Gruppen kann erfolgen.

Ernährung I: Gesunde Jause

3. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Klassenraum
Kompetenzbereiche	1. Motorik: Energieniveau aufrechterhalten, Feinmotorik, bimanuelles Arbeiten, Kraftdosierung 2. Sozioemotion: Stärkung des Wir-Gefühls, Selbstvertrauen, Eigenverantwortlichkeit
Benötigte Materialien	• Messer, Gemüseschäler, Schneidbretter, Schüssel • Gemüse und Obst nach Saison bzw. Rezept • Weitere Lebensmittel lt. Rezept • Holzspieße • Teller, Becher, Servietten • Schwamm und Geschirrtücher • Geschichte „Fit mit Frühstück“
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Fit mit Frühstück 15 Minuten • Werkzeuggebrauch und Hygiene 15 Minuten • Zubereitung der gesunden Jause 50 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Fit mit Frühstück

Durchführung	Um den Kindern die Bedeutung des Frühstücks für die eigene Leistungsfähigkeit näher zu bringen, ist der Vergleich Körper/Auto sinnvoll. Den Kindern wird dafür die Geschichte „Fit mit Frühstück“ vorlesen. Die Zwischenfragen und Meinungen der Kinder werden einholen. Durch die Hilfe der kleinen Geschichte, können die Kinder die Sinnhaftigkeit eines Frühstückes besser verstehen.
Anmerkungen	Die Antworten der Kinder können mit dokumentiert werden.

2. Werkzeuggebrauch und Hygiene

Durchführung	Vor der Zubereitung einer Jause, wird der ungefährliche und ergonomische Umgang mit diversen Küchenwerkzeugen (v.a. Gemüseschäler und Messer) besprochen. Zudem wird das gewünschte Hygieneverhalten in der Klasse bzw. in der Küche erklärt.
---------------------	---

3. Gesunde Jause

Vorbereitung	Die Tische und Stühle werden zu zwei Inseln zusammengeschoben. Lebensmittel sowie Materialien zur Zubereitung der Jause werden auf die Tische verteilt.
Durchführung	Als Einstieg nennt jedes Kind ein Lebensmittel, von dem es ausgeht, dass es gesund ist. Die Angaben können an der Tafel gesammelt werden (bildhafte Darstellung). Anschließend werden die Kinder in die zwei Gruppen aufgeteilt und zu einem Tisch zugewiesen. In jeder Gruppe werden folgende Jausenbestandteile zubereitet: – Aufstrich: Hierbei geht es um die Herstellung eines Aufstriches. Auswahl: Schnittlauch, Petersilie, Liptauer – Gemüsesticks und Obstspießchen: Hierfür wird das Gemüse (z.B. Karotten, Paprika, Gurken...) und das saisonale Obst gewaschen, geschält und/oder geschnitten. Die Obststücke können in weiterer Folge auf Spießchen aufgesteckt werden. Nach Zubereitung der Jause, werden die Tische zusammengeräumt und die Jause gemeinsam eingenommen. Dabei können reflektorische Fragen gestellt werden, wie beispielsweise: – Wo habt ihr euch besonders angestrengt? – Was ist leicht gefallen/gut gelungen? – Habt ihr irgendwo Schmerzen gehabt?

Medien I: Flimmer ohne mich

4. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Klassenraum
Kompetenzbereiche	1. Kognition: Problemlöse- bzw. Planungsfähigkeit, Kreativität, Ideenentwicklung 2. Motorik: Feinmotorik
Benötigte Materialien	• Geschichte „Medien sind überall“ • Geschichte „Kino im Kopf“ • CD-Player, CD mit ruhiger Musik • Karteikasten und Kärtchen
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Einführungsgeschichte „Medien sind überall“ 30 Minuten • Ideensammlung 1.0 30 Minuten • „Kino im Kopf“ 15 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Einführungsgeschichte „Medien sind überall“	
Vorbereitung	Die Kinder setzen sich entspannt auf den Sessel, können die Arme verschränken und gut zu hören.
Durchführung	Den Kindern wird die Geschichte „Medien sind überall“ vorgelesen. Anschließend folgt die Reflexion, bei der folgende Fragen gestellt werden können: – Wisst ihr, was Medien sind? – Welche Medien kennt ihr? – Wie lange schaut ihr Fern/spielt ihr am Handy oder Computer? – Spielt ihr lieber Computer/Tablet oder draußen? – Was glaubt ihr, sind Medien eher gut oder eher schlecht? – Was meint ihr, ist es besser häufig oder selten Medien zu nutzen? – Welche Ideen habt ihr noch, was man tun kann, anstatt fernzusehen oder Computer zu spielen? Zudem können Gespräche über Richtwerte zur Mediennutzung bei Kindern besprochen werden.

2. Ideensammlung 1.0

Vorbereitung	Jedes Kind benötigt Schreibutensilien.
Durchführung	Die Ideensammlung „Anstatt Fernsehen“ soll den (zeitweiligen) Verzicht auf Fernsehen und Co. erleichtern und Alternativen präsent halten. Dafür werden zunächst in der Klasse Ideen gesammelt, was man anstatt fernzusehen oder am Computer zu spielen tun kann. Die Kinder nehmen ihre Malstifte heraus. Karteikarten werden verteilt. Nun malen die Kinder die verschiedenen Ideen zu den alternativen Aktivitäten auf die Karteikarten. Diese werden in einem Karteikasten gesammelt, der im Klassenraum aufgestellt wird. So haben die Kinder die Möglichkeit, bei Bedarf noch mal die Freizeitideen anzuschauen und umzusetzen.
Anmerkungen	Nachdem alle Ideen auf den Karteikarten abgebildet sind, können diese nochmals vor der gesamten Klasse besprochen und gezeigt werden.

3. Entspannung „Kino im Kopf“

Vorbereitung	Die Kinder werden aufgefordert sich bequem hinzusetzen und die Augen zu schließen. Eine ruhige Musik wird abgespielt (ca. 2 Minuten) und die folgende Geschichte „Kino im Kopf“ vorgelesen.
Durchführung	Geschichte „Kino im Kopf“: <i>Stellt euch vor, in eurem Kopf ist ein kleines Kino. In dem Kino laufen nicht die neuesten Filme aus Amerika, sondern ihr bestimmt das Programm. Vielleicht wollt ihr gerne einen Film über euren letzten Sieg beim Fußball sehen? Oder soll er sich um eine Urlaubsreise drehen? Vielleicht denkt ihr aber auch an ein anderes schönes Erlebnis, an ein Grillfest in der warmen Sonne oder das Schlittensfahren im Winter? Das Programm bestimmt ganz alleine ihr. Seht die Bilder vor eurem inneren Auge und hört die Geräusche. erinnert ihr euch an einen Geruch? Oder an einen Geschmack? Genießt nun die Vorstellung in eurem Kopf-Kino bis die Musik zu Ende ist.</i> Im Anschluss dürfen die Kinder kurz berichten, was sie in ihrem Kopf-Kino gesehen haben.

Natur/Bewegung I: Kinderyoga

5. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Turnsaal oder Klassenraum
Kompetenzbereiche	1. Motorik: Koordination, Ausdauer, Kraft 2. Sozioemotion: Stärkung des Selbstvertrauens, Regelverhalten
Benötigte Materialien	• ev. Gymnastikmatten oder andere rutschfeste Unterlagen • Yogaspielbrett • Spielfigur, Würfel • Yoga-Memory
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Anfangsentspannung 5 Minuten • Yoga-Übungen 20 Minuten • Yoga-Spiel 25 Minuten • Yoga Memory 25 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Anfangsentspannung

Vorbereitung	Alle Kinder holen sich eine Gymnastikmatte oder andere rutschfeste Unterlagen und stellen sich im Halbkreis auf.
Durchführung	Eine Yoga-Stunde beginnt üblicherweise mit einer kurzen Entspannungsübung von wenigen Minuten. Dazu legen sich die Kinder auf die Yoga-Matte. Die Yoga-Übungen werden in eine kleine Geschichte verpackt, damit den Kindern der Zugang zu diesem Thema erleichtert wird.

2. Yoga-Übungen

Durchführung	Nach der Entspannungsphase wird mit den Yogaübungen begonnen, weiter verpackt in der Geschichte. Folgende Übungen werden mit den Kindern langsam und bedacht durchgeführt: Die Sonne, Die Katze, Der Hund, Die Brücke, Der Baum.
Anmerkung	Während des Durchführens der Übungen wird darauf geachtet, dass die Kinder die Übungen ergonomisch ausführen.

3. Yoga-Spiel

Vorbereitung	Das Spielfeld wird entweder für alle ersichtlich auf den Boden gelegt oder an die Tafel geklebt. Bei Bedarf können die Kinder in 2 Gruppen eingeteilt werden und eine Gruppe spielt zuerst das Yoga-Spiel und das andere das Yoga-Memory.
Durchführung	Jedes Kind darf nach der Reihe würfeln und auf dem Spielbrett die gewürfelte Punktezahl weiterhüpfen. Auf jedem Spielfeld befindet sich eine Yogaübung und je nachdem auf welches Feld gewürfelt wird, müssen alle Kinder dieselbe Figur ausführen. Wenn jedes Kind einmal gewürfelt hat, ist das Spiel beendet.
Anmerkungen	Die Yogapositionen können auch länger gehalten werden, z.B. bis zum nächsten Würfeln.

4. Yoga-Memory

Durchführung	Die Yoga-Memorykarten werden verdeckt in die Mitte des Kreises aufgelegt. Jedes Kind darf einzeln versuchen ein Paar zu finden. Wenn ein Paar gefunden wird, dürfen alle diese Übung durchführen, ansonsten kommt das nächste Kind dran.
---------------------	--

Stift und Schere II: Schnipp-Schnapp...

6. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Klassenraum
Kompetenzbereiche	1. Motorik: Feinmotorik, bimanuelles Arbeiten, Kraftdosierung 2. Kognition: Konzentration, Auge-Hand-Koordination, Hand-Hand-Koordination, Ausdauer
Benötigte Materialien	• Verschiedene Scheren zum Vorzeigen • Vorlagen zu korrekten Scherenhaltungen (laminiert auf A3) • Arbeitsblätter aus dem „Scheren-Führerschein“ • Schlangenvorlage/Kind • Merkblatt Stift und Schere/Kind • Schere aus Karton oder Holz
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Korrekter Scherengebrauch 10 Minuten • Einheften des Merkblattes 10 • Schneideübungen 40 Minuten • Scherenspiel 20 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Korrekter Scherengebrauch	
Vorbereitung	Verschiedene Scheren sowie Haltemöglichkeiten werden vorgezeigt.
Durchführung	Den Kindern wird zu Beginn genau erklärt, wie man eine Schere in der Hand hält. Idealerweise, soll der Daumen und Mittelfinger in die zwei Löcher und der Zeigefinger liegt auf dem Scherenloch auf. Mögliche Variationen von Scherenhaltungen können individuell erarbeitet werden.

2. Merkblatt einheften	
Vorbereitung	Austeilen der Mappen, Klarsichtfolien und Merkblätter.
Durchführung	Jedes Kind erhält eine Mappe, eine Klarsichtfolie und das aktuelle Merkblatt zur Thematik „Schere und Stift“. Zunächst wird der Merkspruch zur Stifthaltung wiederholt und in weiterer Folge werden den Kindern die einzelnen Arbeitsschritte des Einheftens vor der gesamten Klasse vorgezeigt und erklärt.
Anmerkungen	Bei Bedarf werden die Kinder beim Einheften des Merkblattes unterstützt.

3. Schneideübungen

Vorbereitung	Jedes Kind benötigt eine Schere, einen Klebestift und Buntstifte.
Durchführung	Ob gerade Linien, Wellen, Kreise oder Zickzackmuster, für jede Disziplin steht die passende Trainingsvorlage bereit. Die Kinder erhalten unterschiedliche Arbeitsblätter aus dem „Scheren-Führerschein“, die sie nach Erklärung bearbeiten müssen. Nach Bearbeitung der Arbeitsblätter, bekommen die Kinder eine Schlangenvorlage, die sie ausmalen können und daraufhin genau auf der Linie ausschneiden müssen. Zu guter Letzt wird das ausgeschnittene Gesicht aufgeklebt.
Anmerkungen	Bei Bedarf werden die Kinder bei der Einnahme einer adäquaten Scherenhaltung unterstützt.

4. Scherenspiel

Vorbereitung	Die Kinder bilden einen Sitzkreis. Eine Schere aus Holz oder Karton wird den Kindern gezeigt.
Durchführung	Die Schere wird nun im Kreis herum gereicht. Dabei ist es egal, wie die Schere weitergegeben wird (also offen, geschlossen, mit dem Griff nach vorne oder nach hinten). Bei der Weitergabe der Schere nennt das Kind eines der zwei Möglichkeiten: a) Ich gebe die Schere offen weiter. b) Ich gebe die Schere geschlossen weiter. Dabei kommt es nicht auf die Schere, sondern auf die Beinhaltung des nächsten Kindes an. Hat das Kind offene, also nicht gekreuzte Beine sagt das Kind a). Hat das nächste Kind überkreuzte, übereinandergeschlagene Beine, so sagt das Kind b).
Anmerkungen	Als Variation können auch mehrere Scheren gleichzeitig im Kreis herumgereicht werden, oder die Reihenfolge (jedes übernächste Kind bekommt die Schere) wird verändert.

Stift und Schere III: Superpower in den Händen

7. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Klassenraum
Kompetenzbereiche	1. Motorik: Energieniveau aufrechterhalten, Feinmotorik, Grobmotorik, bimanuelles Arbeiten, Kraftdosierung 2. Kognition: Raumwahrnehmung, Handlungsplanung und -durchführung, Konzentration, Auge-Hand-Koordination, Hand-Hand-Koordination
Benötigte Materialien	• Arbeitsblätter aus dem „Bleistift- und Scheren-Führerschein“ • Fußballfeld (ausgedruckt auf A3) • Leeres Papier (A3 und A4)
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Buchstaben spüren 15 Minuten • Schneide- und Nachspurübungen 45 Minuten • Fingerfußball-Spiel 20 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Buchstaben spüren

Vorbereitung	Die Kinder sitzen auf ihren Plätzen. Der Blick geht in eine Richtung, sodass ein Kind den Rücken seines Sitznachbarns vor sich hat.
Durchführung	Die Kinder sollen nun mit ihren Fingern ein Wort (Buchstabe für Buchstabe) auf den Rücken des vorderen Kindes schreiben. Als Variation kann ein Wort vorgegeben werden. Danach wird gewechselt, sodass jedes Kind einmal geschrieben und einmal gespürt/gelesen hat.

2. Schneide- und Nachspurübungen

Vorbereitung	Jedes Kind benötigt Schreibutensilien, eine Schere und einen Klebestift.
Durchführung	Zunächst wird der Merkspruch zur Stifthaltung wiederholt. Die Kinder erhalten anschließend unterschiedliche Arbeitsblätter aus dem „Scheren- und Bleistift-Führerschein“, die sie nach Erklärung bearbeiten müssen.
Anmerkungen	Bei Bedarf werden die Kinder bei der Einnahme einer adäquaten Stift- und Scherenhaltung unterstützt.

3. Fingerfußball-Spiel

Vorbereitung	Jedes Kind benötigt Schreibutensilien.
Durchführung	Jeweils zwei Kinder erhalten ein Fußballfeld (auf A3-Papier oder größer) mit vormarkierten Abschusspunkten. Die Kinder gestalten nun pärcchenweise ein Fußballfeld (Tore einzeichnen, Rasen anmalen...). Als Fußbälle werden viele kleine „gewuzelte“ Papierbälle gebraucht. Später wird damit gespielt!
Anmerkungen	Als Variation können auch leere DIN A3 Seiten Papier ausgehändigt werden. Die Kinder müssen nun ein individuelles Fußballfeld mit Abschusspunkten gestalten. Die Fußballfelder werden in der nächsten Stift- und Scheren-Einheit erneut gebraucht – diese gilt es aufzubewahren.

Ankleiden II: Durchgefädelt - Festgezogen

8. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Klassenraum, Turnsaal
Kompetenzbereiche	1. Motorik: Feinmotorik, bimanuelles Arbeiten 2. Kognition: Raumwahrnehmung, Handlungsplanung und -durchführung, Konzentration, Auge-Hand-Koordination, Hand-Hand-Koordination
Benötigte Materialien	• Unterschiedliche Fädelvorlagen (1Stk. /Kind) • Ein Schuhband für jedes Kind
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Durchfädeln 20 Minuten • Festziehen 20 Minuten • Knotenrally 35 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Durchfädeln	
Vorbereitung	Jedes Kind erhält eine Fädelvorlage und ein Schuhband.
Durchführung	Das Schuhband wird nach den individuellen Vorstellungen der Kinder durch alle Löcher des Kartons gefädelt. Hierbei soll beachtet werden, dass der Faden einmal von unten nach oben und anschließend wieder von oben nach unten gefädelt wird (Das Schuhband verläuft nicht über die Kante des Kartons). Die Kartonplatten werden nach Beendigung unter den Kindern getauscht und das Fädeln wiederholt.
Anmerkungen	Als Motivationssteigerung können die Löcher im Karton eine Form oder eine Silhouette zum Nachfädeln ergeben. Als Vorzeigeobjekt kann eine überdimensionale Fädelvorlage mit einem Seil dienen.

2. Festziehen	
Vorbereitung	Die Kinder benötigen jeweils ein Schuhband.
Durchführung	Die Technik des Knotenbindens wird anhand eines Spruches und bildhaften Darstellungen besprochen. Danach soll das Knotenbinden mit dem Schuhband am Oberschenkel, Tischbein und an der Sessellehne geübt werden.
Anmerkungen	Die Kinder können sich hierbei in Paare zusammenfinden und das Knotenbinden gemeinsam üben. Kindern, denen das Binden bereits gelingt, können anderen Kindern Hilfe und Unterstützung anbieten.

3. Knotenrally

Vorbereitung

Die Kinder werden per Los in 3-4 Gruppen geteilt. Jedes Kind hat ein Schuhband. Ein Parcours wird aufgestellt. Am anderen Ende des Raumes befindet sich eine Befestigungsmöglichkeit für die Schuhbänder.

Durchführung

Das jeweils erste Kind der Gruppe beginnt durch den Parcours zum Stuhl zu gelangen. Es knotet sein Schuhband an der Befestigungsmöglichkeit am Ende des Raumes und läuft zurück zur jeweiligen Gruppe. Das nächste Kind ist an der Reihe. Dies wird solange wiederholt, bis alle jedes Kind sein Schuhband mit einem Knoten an der Befestigungsmöglichkeit fixiert hat. Danach versucht jedes Kind sein Schuhband wieder zu lösen. Je nach zeitlicher Ressource kann der Parcours wiederholt werden.

Ankleiden III: Masche ich komme!

9. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Klassenraum
Kompetenzbereiche	1. Motorik: Feinmotorik, bimanuelles Arbeiten 2. Kognition: Raumwahrnehmung, Handlungsplanung und -durchführung, Konzentration, Auge-Hand-Koordination, Hand-Hand-Koordination
Benötigte Materialien	• Holzperle für jedes Kind • Wollfaden/Knüpfaden • Ein Schuhband für jedes Kind • Fädelvorlagen der Standardsequenz „Masche binden“ • Große Fädelvorlage zum Vorzeigen (A3) • Eine lange Schnur/ein langes Schuhband • Malen-Nach-Zahlen Malvorlage
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Die Knotenschlange 15 Minuten • Die Masche 40 Minuten • Verknotete Beine 20 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Die Knotenschlange

Vorbereitung	Jedes Kind bekommt eine Holzperle und einen Wollfaden.
Durchführung	Zu Beginn fädelt jedes Kind eine Holzperle auf den Faden. Auf ein Startkommando beginnen die Kinder so viele Knoten wie möglich innerhalb einer gewissen Zeit auf die Perle zu knüpfen. Die Perle kann anschließend oder bereits im Vorhinein mit Augen versehen werden, sodass eine Knotenschlange entsteht.
Anmerkungen	In dieser Einheit sollte das Knoten knüpfen bereits gefestigt sein oder anderenfalls mit den einzelnen Kindern wiederholt werden.

2. Die Masche

Vorbereitung	Jedes Kind erhält ein Schuhband, die dazugehörige Fädelvorlage (der Standardsequenz) oder einen schweren Gegenstand, der das Maschebinden ermöglicht.
---------------------	---

Durchführung	Das Binden einer Masche wird mittels Vorzeigens einer überdimensionalen Vorlage und einem Merkspruch besprochen und parallel mitgemacht. Nach Beobachtung des Fortschritts der Kinder wird die Klasse in zwei Gruppen geteilt. – <u>Die Masche kann selbständig bzw. mit geringer Unterstützung gebunden werden:</u> Die Kinder bekommen eine Malen-nach-Zahlen-Vorlage. Nach jeder gelungenen Masche darf ein Feld ausgemalt werden, bis ein fertiges Bild entsteht. – <u>Die Masche kann nicht bzw. mit großer Unterstützung gebunden werden:</u> Der Ablauf und der Merkspruch werden wiederholt und bei Bedarf mit unterschiedlichen Techniken erprobt.
Anmerkungen	Die beiden Gruppen werden bestenfalls räumlich getrennt. Wenn die Möglichkeit mehrerer Betreuungspersonen besteht, können die Gruppen nochmals geteilt werden.

3. Knoten und Knöpfeln im Kreis

Vorbereitung	Die Kinder sitzen im Kreis am Boden. Jedes Kind hat ein Schuhband und ein Hemd.
Durchführung	1. Verknötete Beine Ein Kind verknötet mit dem Schuhband sein rechtes Bein mit dem linken Bein seines Sitznachbarn. Falls möglich, wird eine Masche gemacht. Das nächste Kind ist an der Reihe. Dies wird solange wiederholt, bis alle Kinder mit ihren Sitznachbarn verbunden sind. Dann werden Bewegungsspiele im Sitzen durchgeführt (Beine nach links/rechts/vorne...). Abschließend werden die Schuhbänder wieder gelöst. 2. Verkehrtes Hemd Die Kinder bleiben im Kreis am Boden sitzen, ziehen sich ein Hemd verkehrt an (Knopfleiste hinten) und drehen sich alle einmal nach rechts. Nun beginnen die Kinder die Hemden des vorderen Kindes zuzuknöpfen.
Anmerkungen	Bei Bedarf kann das Verknöten der Beine von zwei Kindern begonnen werden.

Ernährung II: Kresse säen

10. Einheit

Vorbereitung und Übersicht

Durchführungsort	Klassenraum
Kompetenzbereiche	1. Motorik: Energieniveau aufrechterhalten, Grobmotorik 2. Sozioemotion: Stärkung des Wir-Gefühls, Eigenverantwortlichkeit, Selbstvertrauen
Benötigte Materialien	• Kressesamen • Watte • Halbierte Plastikflaschen (0,5l) • Holzspieße • farbiges Tonpapier
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Namensschild gestalten 20 Minuten • Kresse säen 20 Minuten • Obstsalat Spiel – Gesundheitsfragen 40 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Namensschild gestalten

Vorbereitung	Die benötigten Materialien werden auf einem separaten Tisch vorbereitet.
Durchführung	Jedem Kind wird zu Beginn der Einheit ein Spießchen gegeben und ein kleines Stück farbiges Papier. Die Aufgabe besteht darin, dass jedes Kind ein kleines Schild mit seinem Namen gestaltet. Bei Bedarf erhalten die Kinder Unterstützung.

2. Kresse säen

Vorbereitung	Die von den Kindern zu Beginn mitgebrachten Plastikflaschen, werden vor dieser Einheit vorbereitet (der untere Teil der Flasche, ca. 2/3, wird benötigt).
Durchführung	Jedem Kind wird die bereits vorbereitete Plastikflasche ausgeteilt. Weiters erhält jedes Kind etwas Watte und Saatgut. Die Aufgabe besteht darin, die Plastikflasche mit Watte zu befüllen und anschließend die Kressesamen zu säen. Abschließend platzieren die Kinder ihre Namensschildchen in den Flaschen, wässern das Saatgut, stellen die Plastikflasche gemeinsam auf einen dafür vorbereiteten Platz und säubern ihren Arbeitsplatz.

3. Obstsalat Spiel - Gesundheitsfragen

Vorbereitung	Die Tische und Stühle werden auf die Seite geschoben und die Kinder bilden einen Sitzkreis.
Durchführung	Die Kinder sitzen im Sitzkreis und ein Kind steht in der Mitte. Den Kindern werden jeweils bestimmte Obstsorten zugeordnet, wie z.B. Banane, Apfel, Kirsche, Orange usw. Das Kind in der Mitte gibt ein Kommando, z.B. „Alle Bananen wechseln den Platz!“. Während die jeweiligen Kinder die Plätze wechseln, muss das Kind in der Mitte schnell versuchen, einen Platz zu ergattern. Das Kind, das übrigbleibt, stellt sich dann in die Mitte. Bei dem Kommando „Obstsalat!“ müssen alle Kinder gleichzeitig die Plätze wechseln. Nach diesem Spiel wird mit den Kindern im Sitzkreis die Einheit reflektiert und Fragen zur Gesundheit gestellt. Mögliche Anregungen wären: – Habt ihr schon einmal Kresse gesät/gegessen? Wenn ja, wo? – Habt ihr schon einmal Smoothies getrunken/gemacht? Wenn ja, wo? – Welches Obst habt ihr am liebsten? – Welches Gemüse habt ihr am liebsten? – Habt ihr zu Hause einen Garten, wo ihr etwas anpflanzt? – Helft ihr ab und zu beim Kochen zu Hause? – Was habt ihr am liebsten als Jause mit?
Anmerkung	Die Antworten der Kinder können festgehalten werden (Foto, Audio-Aufnahme etc.).

Ernährung III: Smoothie und Kressebrote

11. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Klassenraum
Kompetenzbereiche	1. Motorik: Werkzeuggebrauch, Kraftdosierung, bimanuelles Arbeiten, Feinmotorik 2. Kognition: Handlungsplanung und -durchführung, Hand-Hand-Koordination, Auge-Hand-Koordination
Benötigte Materialien	• Zutaten je nach Smoothie-Rezept • Brot und Butter • selbstgezogene Kresse • Messer, Gemüseschäler, Schneidbretter, Schüssel • Teller, Becher, Servietten • Schwamm und Geschirrtücher • 2 Smoothie-Maker
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Werkzeuggebrauch und Hygiene 5 Minuten • Zubereitung Smoothie und Kressebrot 65 Minuten • Gemeinsame Jause und Abschlussritual 15 Minuten

1. Werkzeuggebrauch und Hygiene

Durchführung	Vor der Zubereitung einer Jause, wird der ungefährliche und ergonomische Umgang mit diversen Küchenwerkzeugen (v.a. Gemüseschäler und Messer) besprochen. Zudem wird das gewünschte Hygieneverhalten in der Klasse bzw. in der Küche wiederholt.
---------------------	--

2. Zubereitung Smoothie und Kressebrote

Vorbereitung	Die Tische und Stühle werden zu zwei Inseln zusammengeschoben. Lebensmittel sowie Materialien zur Zubereitung der Jause werden auf die Tische verteilt.
Durchführung	Die Kinder werden in die zwei Gruppen aufgeteilt und einem Tisch zugewiesen. In jeder Gruppe werden folgende Jausenbestandteile zubereitet: – Kressebrote: Hierbei wird das bereits vorgeschnittene Brot mit Butter bestrichen und mit der selbstgezogenen Kresse bestreut. – Smoothies: Hierfür wird das saisonale Obst gewaschen, geschält und geschnitten sowie in bereits vorbereitete Schüsseln gegeben. Mit Hilfe des Smoothie-Makers werden die Getränke vorbereitet.

	Nach Zubereitung der Jause, werden die Tische zusammengeräumt und die Jause gemeinsam eingenommen
Anmerkungen	Während der Zubereitung kann ein Gespräch über gesunde Ernährung geführt werden. Als Beispiel kann jedes Kind ein Lebensmittel, von dem es ausgeht, dass es gesund ist, nennen.

Medien II: Touch me – Handynutzung

12. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Klassenraum, Turnsaal
Kompetenzbereiche	1. Sprache/Kommunikation: Ausdrucksfähigkeit, Kreativität, Sprachverständnis 2. Motorik: Grobmotorik, Reaktionsfähigkeit, Ausdauer
Benötigte Materialien	• Abbildungen von Handygefahren • Stopp-Schild • 2 Klemmbretter • Arbeitsblätter (z.B. Fehlersuchbilder) • Langbank, Parcourskegel
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Gefahren durch Handygebrauch 30 Minuten • Touch me- Parcours 50 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Medienkompetenz - Gefahren durch Handygebrauch

Vorbereitung	Die Kinder bilden einen Sitzkreis am Boden.
Durchführung	In der Mitte des Kreises werden viele verschiedene Bilder gelegt. Mit einer Fragerunde wird festgestellt, wie viele Kinder bereits ein eigenes Handy besitzen und/oder wie viele Spiele sie am Smartphone der Eltern oder Geschwister täglich spielen. Zudem werden die Kinder angeregt sich zu überlegen, welche Gefahren ein Handy verbergen kann. Die Bilder in der Mitte dienen zu Beginn als Anregungen und werden im Verlauf mit den Kindern einzeln besprochen.
Anmerkungen	Die Bilder können auch nach der Fragerunde und Ideensammlung als Unterstützung in die Mitte des Kreises gelegt werden. Außerdem können die Bilder zur Erinnerung im Klassenzimmer aufgehängt werden.

2. Touch me - Parcours

Vorbereitung	Gemeinsam mit den Kindern werden 2 gleiche Parcours aufgebaut, jeder Parcours verläuft diagonal im Raum, somit kreuzen sich die Parcours in der Mitte. Zudem werden die Kinder in 2 Gruppen eingeteilt.
Durchführung	Im Parcours befinden sich folgenden Elemente: Hindernis Überqueren (Langbank), Balancieren (Langbank), Slalomlauf (Hütchen), Hindernis unterlaufen (Stange), stehen bleiben (Stopp-Schild).

	Das erste Kind jeder Gruppe erhält ein Klemmbrett mit Stift und Arbeitsblatt (z.B. Fehlersuchbild). Sobald es mit der Aufgabe begonnen hat, versucht es den Parcours in einem angemessenen Tempo zu durchqueren. Es müssen alle Hindernisse durchlaufen werden und auf plötzliche Gefahrenquelle (wie zum Beispiel im Verkehr) reagiert werden. Sobald das Kind den Parcours geschafft hat, darf es ohne „Spielaufgabe“ mit vollem Blickkontakt diesen zurücklaufen. Somit kann das Kind selbst erkennen, welche Gefahren und Ablenkungen der ständige Blick aufs Handy bergen kann. Sobald das erste Kind den Parcours in beide Richtungen absolviert hat, ist das nächste an der Reihe. In der Mitte des Turnsaales kreuzen sich die Parcours damit die Kinder besonders Acht geben müssen („Gegenverkehr“).
Anmerkungen	Mögliche Variationen des Spiels können durch verschiedene Arbeitsaufträge am Klemmbrett vorgenommen werden. Der Parcours selbst kann durch zusätzliche Hindernisse, wie zum Beispiel einem rollenden Gymnastikball erschwert werden.

Medien III: Komm, spiel mit mir

13. Einheit

Vorbereitung und Übersicht

Durchführungsort	Klassenraum
Kompetenzbereiche	1. Sprache/Kommunikation: Sprachverständnis, Ausdrucksfähigkeit 2. Kognition: Konzentration, Merkfähigkeit
Benötigte Materialien	• A4 Bilder mit Kindern bei alternativen Freizeitaktivitäten • Unterschiedliche Spiele: z.B. Puzzle, Memory, UNO, ... • CD-Player • Hörspiel (CD)
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Ideensammlung 2.0 60 Minuten • Hörspiel und Quiz 20 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Ideensammlung 2.0

Vorbereitung	Auf die Tafel werden unterschiedliche Freizeitaktivitäten mit Magneten befestigt. Die Kinder werden in Kleingruppen eingeteilt. Je Gruppe werden zwei Tische zusammengeschoben.
Durchführung	Zunächst werden die Kinder befragt, welche Aktivitäten sie aus den bereits entwickelten Ideen zur Freizeitgestaltung durchgeführt haben. Anschließend wird mit den Kindern versucht zu den bereits genannten Freizeitaktivitäten neue Ideen zu entwickeln, um ihr Wissen in Bezug auf Aktivitäten zu erweitern. Nach der Besprechung und Vorstellung unterschiedlicher Freizeitaktivitäten werden die Kinder in Gruppen eingeteilt und dürfen unterschiedliche Spiele (z.B. Mensch ärgere dich nicht, UNO, Schwarzer Peter, Lotti Karotti, Puzzle, Memory, Mak'n'break...) ausprobieren.
Anmerkungen	Es kann auch je nach zeitlichem Rahmen ein Wechsel der Spiele in den Gruppen erfolgen.

2. Hörspiel und Quiz

Vorbereitung	Die Kinder werden aufgefordert sich bequem hinzusetzen und die Augen zu schließen.
Durchführung	Sobald es im Klassenzimmer still ist, wird das Hörspiel abgespielt. Die Kinder sollen aufmerksam zuhören und im Anschluss Fragen zur gehörten Geschichte beantworten.

Natur/Bewegung II: Naturmaterialien

14. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Turnsaal oder Outdoor
Kompetenzbereiche	1. Sprache/Kommunikation: Wortschatzaufbau, Ausdrucksfähigkeit, Kreativität 2. Kognition: Merkfähigkeit, Konzentration
Benötigte Materialien	• unterschiedliche Naturmaterialien (Tannenzapfe, Tannenzweige, Kastanien, Steine, Blätter, Äste...) • wiederverschließbare Beutel • ev. Tücher zum Verbinden der Augen • Naturquizfragen
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Erlebe die Natur 50 Minuten • 1,2 oder 3 – Naturrätsel 30 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Erlebe die Natur	
Vorbereitung	Die Kinder bilden einen Sitz- oder Stehkreis.
Durchführung	Zu Beginn werden die Kinder nach ihren Erlebnissen in der freien Natur befragt. „Wart ihr schon einmal in einem Wald?“ „Was kann man dort so finden?“ ... Danach werden 2 Gruppen gebildet und den Kindern werden, wenn möglich, die Augen verbunden. – Station 1: Tasten: Unterschiedliche Naturmaterialien (Tannenzapfen, Tannenzweige, Kastanien, Steine, Blätter, Äste...) werden in einzelne wiederverschließbare Beutel gegeben. Nacheinander werden die Säckchen geöffnet und die Kinder können die Materialien erspüren und anschließend benennen. – Station 2: Riechen: Unterschiedliche duftende Naturmaterialien (Tannenzapfen, Tannenzweige, Heu, Blumen...) werden in die wiederverschließbaren Beutel gegeben. Nacheinander werden die Säckchen geöffnet und die Kinder dürfen erraten, um was es sich handelt.
Anmerkungen	Nach 20 Minuten werden die Gruppen getauscht.

2. 1,2 oder 3 - Naturrätsel

Vorbereitung	Die Zahlen 1, 2 bzw. 3 werden an die Wand geklebt oder auf den Boden gelegt.
Durchführung	Den Kindern werden Rätselfragen zum Thema Natur und Umwelt gestellt und erhalten drei Antwortmöglichkeiten, die jeweils einer Zahl zugeordnet werden. Nach den Worten „1, 2 oder 3 – wie lautet die Antwort?“ laufen die Kinder zu der Zahl, dessen Antwort vermutet wird. Jeder der richtig getippt hat, erhält einen Punkt.
Anmerkungen	Die Naturmaterialien aus dem ersten Teil dieser Einheit können ebenfalls in die Rätselfragen miteinbezogen werden.

Natur/Bewegung III: Farbenturnen

15. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Turnsaal oder Outdoor
Kompetenzbereiche	1. Motorik: Grobmotorik, Reaktionsfähigkeit, Ausdauer 2. Kognition: Merkfähigkeit, Konzentration
Benötigte Materialien	• CD-Player und CD • Yoga-Bildkarten • UNO-Karten • A4 Blätter in den Farben rot, blau, grün und gelb • Materialien für den Parcours (Hütchen, Seile, Reifen, usw.)
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Musik-Stopp 20 Minuten • Yoga-Variation 20 Minuten • Unokartenlauf 40 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Musik-Stopp

Durchführung	Der CD-Player wird eingeschaltet und die Musik beginnt zu spielen. Die Kinder bewegen sich auf unterschiedlichste Weise (z.B. gehend/hüpfend/rückwärts) durch den Raum. Sobald die die Musik stoppt/ausgeschaltet wird, müssen die Kinder zu einer bestimmten Farbe im Raum/Freigelände laufen, die zuvor vorgegeben wurde (rot, blau, grün, gelb).
Anmerkungen	Als Variation können die Kinder sich auch gegenseitig versuchen zu finden und an einen bestimmten Ort zu laufen. Ein Beispiel: – „Alle Kinder, die heute ein blaues T-Shirt anhaben, laufen gemeinsam nach A, alle anderen laufen nach B.“ – „Es treffen sich alle Kinder mit derselben Hosenfarbe/Haarfarbe/Augenfarbe/etc.“

2. Yoga-Variation

Vorbereitung	Die Yoga-Bildkarten der vergangenen Natur/Bewegung-Einheit und 4 Zettel in unterschiedlichen Farben (rot, blau, grün, gelb) werden vorbereitet.
Durchführung	Beginnend werden die einzelnen Yoga-Übungen wiederholt. Hierbei wird auf eine ergonomische und kontrollierte Ausführung geachtet. In weiterer Folge wird je eine Yogaübung einer Farbe zugeordnet und bei Musik-Stopp die Farbe sowie die auszuführende Yoga-Bildkarte gezeigt.

Anmerkung	Als mögliche Erhöhung des Schwierigkeitsgrades kann nur noch die Farbe gezeigt bzw. gesagt werden, und die Kinder müssen die dazugehörige Yogaübung ausführen.
------------------	--

3. Unokartenlauf

Vorbereitung	Gemeinsam mit den Kindern wird ein Parcours aufgebaut und die Kinder werden in 4 Gruppen eingeteilt. Jeder Gruppe wird eine Farbe zugeteilt.
Durchführung	Die Uno-Karten (<i>gleich viele pro Farbe – abhängig von der Kinderanzahl</i>) liegen durcheinander und verdeckt auf der anderen Seite des Parcours. Das erste Kind jeder Reihe beginnt loszulaufen und versucht eine Karte mit der Teamfarbe aufzudecken. – Geschafft: Karte mitnehmen – außen vorbeilaufen. – Falsche Farbe: Karte wieder verdeckt hinlegen – außen zurücklaufen. Die Gruppe, die als erstes alle Karten gefunden hat, setzt sich schnell auf den Boden und schreit ganz laut die Gruppenfarbe.

Stift und Schere IV: Ergonomie im Schulalltag

16. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Klassenraum
Kompetenzbereiche	1. Kognition: Handlungsplanung und -durchführung, Merkfähigkeit, Konzentration, Problemlöse- und Planungsfähigkeit 2. Sozioemotion: Stärkung des Wir-Gefühls, Eigenverantwortlichkeit, Selbstvertrauen
Benötigte Materialien	• Memorykarten (aus anderen Einheiten) • Arbeitsblätter aus dem „Bleistift-Führerschein“ (2-fache Ausführung/Kind) • Zahnstocher • Plastikbecker • Vorbereitete Ergonomie-Memorykarten
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Ergonomie beim Schreiben 25 Minuten • Spielen – einmal anders 30 Minuten • Ergonomie-Memory in der Gruppe 25 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Ergonomie beim Schreiben

Vorbereitung	Jedes Kind benötigt Schreibutensilien, eine Schere und einen Klebestift.
Durchführung	Zunächst wird der Merkspruch zur Stifthaltung wiederholt. Die Kinder erhalten anschließend Arbeitsblätter aus dem „Scheren- und Bleistift-Führerschein“, die sie nach Erklärung bearbeiten müssen. Dabei sollen die Kinder folgendes erfahren: - Optimale Arbeitshöhe: Kinder sitzen auf dem Sessel. Das Arbeitsblatt ist zunächst auf dem Boden platziert. Kinder sollen versuchen diese Aufgabe zu lösen, ohne vom Sessel abzustiegen. Anschließend wird den Kindern das gleiche Arbeitsblatt erneut ausgehändigt, dabei wird nun besprochen, wie das Arbeitsblatt optimalerweise auf dem Tisch zu liegen hat und welche Folgen bei Fehlpositionierung entstehen können. - Unterarm am Tisch: Die Kinder sitzen auf ihren Plätzen. Sie erhalten erneut ein Arbeitsblatt. Zunächst müssen Sie das Arbeitsblatt bearbeiten, ohne dabei mit den Unterarmen den Tisch zu berühren. Nach kurzer Reflexion wird den Kindern das gleiche Arbeitsblatt erneut ausgehändigt, dabei wird nun besprochen, wie sie den Unterarm optimal

	einsetzen können und welche Folgen durch Fehlpositionierung entstehen können. - Korrekte Stifthaltung: Die Kinder erhalten erneut ein Arbeitsblatt. Zunächst müssen Sie das Arbeitsblatt bearbeiten, indem sie den Stift nur mit dem Daumen und kleinen Finger halten. Nach kurzer Reflexion wird den Kindern das gleiche Arbeitsblatt erneut ausgehändigt, dabei wird nun besprochen, wie korrekte Stifthaltungen aussehen und welche Folgen durch Fehlhaltung entstehen können.
Anmerkungen	Bei Bedarf werden die Kindern beim Einnehmen einer korrekten Sitz- sowie die Stifthaltung unterstützt.

2. Spielen – einmal anders

Vorbereitung	Die Tische und Stühle werden zu 3 Inseln zusammengeschoben. Die Kinder werden in 3 Gruppen aufgeteilt.
Durchführung	Die Kinder erhalten die Aufgabe, nachfolgende Spiele für ca. 5 bis 10 Minuten zu spielen und dabei darauf zu achten, welche Positionen sie einnehmen müssen und ob sich Beschwerden auftun (Schmerzen, Müdigkeit...). Nach Ablauf der Zeit werden die Kinder angehalten, sich ihre Erkenntnisse zu merken und die Stationen zu wechseln. - Station 1: Mini-Mikado: Die Kinder erhalten Zahnstocher und bekommen die Aufgabe in Kleingruppen das Spiel Mikado zu spielen. Die Spielregeln werden zuvor erklärt. - Station 2: Einbeiniger Turmbau: Die Kinder erhalten Plastikbecher und bekommen die Aufgabe diese zu einem möglichst hohen Turm zu stapeln. Während des Stapelns dürfen die Kinder jedoch nur auf einem Bein stehen. - Station 3: Memoryspielen im Stand: Die Kinder bilden einen Stehkreis. Memorykärtchen werden in die Mitte des Kreises verdeckt hingelegt. Die Kinder dürfen nun nach der Reihe versuchen ein Pärchen aufzudecken. Beim Bücken sollen die Kinder versuchen, ihre Beine durchgestreckt zu lassen. Anschließend wird ein Sitzkreis gebildet. Die Kinder werden nun aufgefordert, ihre Erkenntnisse zu präsentieren. Im nächsten Schritt wird gemeinsam versucht, Alternativen und Verbesserungspotentiale zu erarbeiten. Zudem soll der Transfer in den Alltag mit Beispielen untermauert werden.

3. Ergonomie-Memory in der Gruppe

Vorbereitung

Die Kinder bilden erneut einen Sitz- oder Sesselkreis.

Durchführung

In der Mitte des Kreises werden nun Memorykärtchen verdeckt hingelegt. Die Memorykarten bilden jeweils ein Paar an Aktivitäten in „ergonomischer“ sowie „unergonomischer“ Position ab (möglich Abbildungen: Stifthaltung, Heben, Tragen...). Jedes Kind darf einzeln versuchen ein Paar zu finden. Wenn kein Paar gefunden wurde, wird mit den Kindern das mögliche Gegenstück erarbeitet. Wurde ein Paar gefunden, wird diese Position in ergonomischer Ausführung – wenn möglich – von allen Kindern kurz eingenommen. Danach kommt das nächste Kind an die Reihe. Dies geschieht solange, bis alle Memorypärchen gefunden wurden.

Stift und Schere V: Faltübungen

17. Einheit

Vorbereitung	
Durchführungsort	Klassenraum
Kompetenzbereiche	1. Motorik: Energieniveau aufrechterhalten, Feinmotorik, Grobmotorik, Kraftdosierung 2. Sozioemotion: Stärkung des Wir-Gefühls
Benötigte Materialien	• Arbeitsblätter für die Standardsequenzen • Arbeitsblätter aus dem „Bleistift- und Scheren-Führerschein“ • Leeres Papier (A4)
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Schneide- und Nachspurübungen 45 Minuten • Himmel und Hölle 20 Minuten • Standardsequenz „Stift und Schere“ 15 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Schneide- und Nachspurübungen

Vorbereitung	Jedes Kind benötigt Schreibutensilien, eine Schere und einen Klebestift.
Durchführung	Zunächst wird der Merkspruch zur Stifthaltung wiederholt. Die Kinder erhalten anschließend unterschiedliche Arbeitsblätter aus dem „Scheren- und Bleistift-Führerschein“, die sie nach Erklärung bearbeiten müssen.
Anmerkungen	Bei Bedarf werden die Kinder bei der Einnahme einer adäquaten Stift- und Scherenhaltung unterstützt.

2. Himmel und Hölle

Vorbereitung	Jedes Kind bekommt mehrere leere Blätter Papier zu Verfügung.
Durchführung	Mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung wird das Spiel „Himmel und Hölle“ gefaltet. Erst wenn alle Kinder einen Schritt umsetzen konnten, wird zum Nächsten weitergegangen. Am Ende haben alle Kinder ein „Himmel-oder-Hölle-Spiel“ und können die Innenflächen farbig bemalen. Anschließend wird zu zweit gespielt.
Anmerkungen	Während dieser Sequenz soll auf die korrekte Sitzposition und Haltung der Kinder geachtet werden.

3. Standardsequenz „Stift und Schere“

Vorbereitung	Jedes Kind benötigt einen Bleistift und eine Schere.
Durchführung	Siehe Kapitel „Standardsequenzen“. Arbeitsblätter werden aufgehängt. Die Standardsequenz wird besprochen und durchgeführt.
Anmerkungen	Dieser Versuch dient als Abschlusserhebung und hält fest, wie viele Kinder am Ende des Schuljahres den Umgang mit Stift und Schere beherrschen.

Ankleiden IV: Kleidungs-Wirrwarr

18. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Klassenraum
Kompetenzbereiche	1. Sprache/Kommunikation: Wortschatzaufbau, Ausdrucksfähigkeit, Kreativität, Sprachverständnis 2. Kognition: Konzentration, Merkfähigkeit
Benötigte Materialien	• Ausmalfigur für jedes Kind • Vorbereitete Memorykarten mit unterschiedlichen Kleidungsstücken • Symbolkarten (Stuhl mit Knoten an unterschiedlichen Positionen) • Bildkarten eines gesamten Outfits und dazugehörige einzeln ausgeschnittene Kleidungsstücke (unterschiedliche Farben)
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Malen nach Hören 20 Minuten • Kleidungsmemory 15 Minuten • Sag es mir, ich hör dir zu 40 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Malen nach Hören

Vorbereitung	Jedes Kind erhält eine Ausmalfigur und bereitet Buntstifte vor.
Durchführung	Den Kindern wird eine Geschichte vorgelesen (z.B. Das Kind ist 8 Jahre alt. Am liebsten trägt es am Oberkörper etwas herrlich Kuscheliges. Es hat lange Ärmel ist vor allem im Winter angenehm warm. Die Farbe des Pullovers ist grün.) Die Aufgabe der Kinder ist es nun die Essenz der Geschichte zu erfassen und den Pullover des Kindes auf dem Papier dementsprechend anzumalen. Es folgt eine Erzählung bis das Kind vollständig bekleidet ist.
Anmerkungen	In der Geschichte können auch Informationen vorkommen, die die Kinder selbstständig ergänzen sollen (z.B. Auf den braunen Haaren des Kindes befindet sich eine warme rote Haube mit einem blauen Kreis darauf.).

2. Kleidungsmemory

Vorbereitung	Die Kinder sitzen auf dem Boden und erhalten eine Memorykarte mit unterschiedlichen Kleidungsstücken darauf.
Durchführung	Ein Kind beschreibt das Kleidungsstück (Material, Farbe, Muster...). Wenn ein Kind aus der Gruppe das beschriebene Stück auf seiner Karte erkennt meldet sich dieses mit „Ich habe das

Kleidungsstück, das du suchst!“. Das nächste Kind ist an der Reihe bis alle Kinder einen Partner gefunden haben.

3. Sag es mir, ich hör dir zu - Stationenbetrieb

Vorbereitung	Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt und jeweils einer Station zugewiesen.
Durchführung	1. Station Ein Kind geht im Vierfüßlergang bis ans andere Ende der Klasse. Dort befinden sich ein Stuhl und ein Seil. Die restliche Gruppe darf in der Zwischenzeit eine Symbolkarte ziehen, worauf das Seil als Knoten auf dem Stuhl abgebildet ist. Nun muss die Gruppe dem Kind in nur einem Satz erklären, an welcher Position der Knoten auf der Symbolkarte abgebildet ist z.B. „Der Knoten befindet sich auf dem hinteren, linken Bein des Stuhls.“ Anhand dieser Erklärung soll das Kind den Knoten dementsprechend binden können. Ist die Aufgabe richtig erfüllt, darf die Gruppe die Symbolkarte behalten. Das nächste Kind ist an der Reihe. 2. Station Ein Kind befindet sich den anderen Kindern gegenüber. Das einzelne Kind zieht eine Karte des Stapels, ohne sie den anderen Kindern zu zeigen. Das Kind hat die Aufgabe den anderen Kindern die Person auf dem Bild genau zu beschreiben. Die anderen Kinder haben mehrere ausgeschnittene Kleidungsstücke in unterschiedlichen Farben vor sich liegen, müssen zuhören und anschließend das Outfit der Person dementsprechend zusammensetzen (z.B. blaues T-Shirt, einen grünen und einen gelben geschlossenen Schuh, eine schwarze Hose). Anschließend wird mit dem Bild verglichen und die Rollen getauscht.
Anmerkungen	Nach 20 Minuten werden die Stationen getauscht. Ideen der Kinder können aufgegriffen werden und von den Bildvorgaben abweichen. Anstelle von Knoten können je nach Können der Kinder auch Maschen gebunden werden.

Ankleiden V: Vom Armband bis zur Masche

19. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Klassenraum
Kompetenzbereiche	1. Motorik: bimanuelles Arbeiten, Genauigkeit, Geschicklichkeit, Kraftdosierung, In-Hand-Manipulation 2. Kognition: Raum-Lage-Verhältnisse, Handlungsplanung und -durchführung, Konzentration
Benötigte Materialien	• Fädelvorlage und Schuhband/Kind • Knüpfmaterialien (Schnüre, Kartonkreise mit Einschnitten) • Seile, Bänder, Schnüre • Hemd oder Bluse/Kind
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Armband knüpfen – Masche festigen 50 Minuten • Standardsequenz „Masche binden“ 10 Minuten • Anziehen und Angezogen werden 15 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Armband knüpfen – Masche festigen	
Vorbereitung	Die Kinder werden je nach Können in zwei Gruppen aufgeteilt. Im besten Fall soll eine räumliche Trennung erfolgen.
Durchführung	Gruppe 1: Armband knüpfen (Masche kann selbständig gebunden werden) Die Kinder holen sich die dementsprechenden Materialien von einem separaten Tisch. Nach Vorzeigen der Knüpfttechnik mit extragroßen und dicken Seilen beginnen die Kinder ihre Armbänder bzw. Schlüsselanhänger nach Vorgabe zu knüpfen. Gruppe 2: Masche festigen (Masche kann noch nicht selbständig gebunden werden) Die Technik zum Binden der Masche wird wiederholt, geübt und an unterschiedlichen Seilen und Bändern gefestigt. Eventuell kann die Malen-Nach-Zahlen Vorlage (siehe Einheit Ankleiden III: Masche ich komme!) verwendet werden.
Anmerkungen	Die Kinder aus Gruppe 2 können nach intensiver Übung und Verständnis des Prozesses die Gruppe wechseln.

2. Standardsequenz „Masche binden“

Vorbereitung	Jedes Kind benötigt eine Fädelvorlage und ein Schuhband.
Durchführung	Siehe Kapitel „Standardsequenzen“. Bei dieser Einheit wird die Standardsequenz besprochen und durchgeführt.
Anmerkungen	Dieser Versuch dient als Abschlusserhebung und hält fest, wie viele Kinder am Ende des Schuljahres die Masche binden können.

3. Anziehen und Angezogen werden

Vorbereitung	Die Kinder sitzen im Kreis am Boden. Jedes Kind benötigt ein Hemd.
Durchführung	1. Anziehen Jedes Kind hat die Aufgabe sein Hemd selbständig anzukleiden. Ist dies geschafft, wird das Hemd aufgeknöpft, ausgezogen und ordentlich zusammengelegt. 2. Angezogen werden Die Kinder bleiben im Kreis am Boden sitzen, ziehen sich das Hemd verkehrt an (Knopfleiste hinten) und drehen sich alle einmal nach rechts. Nun beginnen die Kinder die Hemden des vorderen Kindes zuzuknöpfen.
Anmerkung	Als Variation können die Kinder die Augen schließen und versuchen das Hemd mit geschlossenen Augen zu- und aufzuknöpfen.

Ernährung IV: Gesunde Ernährung

20. Einheit

Vorbereitung und Übersicht

Durchführungsort	Klassenraum
Kompetenzbereiche	1. Kognition: Handlungsplanung und -durchführung, Merkfähigkeit, Konzentration 2. Sozioemotion: Stärkung des Wir-Gefühls, Verhalten in der Gruppe
Benötigte Materialien	• Ernährungs-Quiz • Vorbereitete Memory-Karten • Ev. Materialien für Parcours
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Ernährungs-Quiz 15 Minuten • Lebensmittel-Memory 50 Minuten • Obstsalat und Gemüsesuppe 15 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Ernährungs-Quiz

Vorbereitung	Die Kinder können im Sesselkreis sitzen bleiben.
Durchführung	Den Kindern werden verschiedenen Quizfragen (siehe Ernährungs-Quiz) gestellt. Per Handzeichen geben die Kinder an, welche Antwortmöglichkeiten sie für richtig halten. Am Schluss wird das Quiz aufgelöst und die richtigen Antworten bekanntgegeben.

2. Lebensmittel-Memory

Vorbereitung	Memory herstellen: Jedes Kind benötigt Malutensilien. Memory-Staffellauf: Die Gruppe begibt sich gemeinsam in den Turnsaal oder bei schönem Wetter nach draußen. Die Memory-Karten werden am anderen Ende des Turnsaales platziert, eine Start-Linie wird markiert. Je nach Möglichkeit, wird ein Parcours aufgebaut.
Durchführung	Memory herstellen: Jedes Kind erhält bereits vorbereitete Memorykärtchen, welche gesunde bzw. ungesunde Lebensmittel abbilden, die erst noch bemalt werden müssen. Memory-Staffellauf: Die Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt. Die Gruppen haben nun die Aufgabe entweder alle ungesunden bzw. gesunden Lebensmittel zu finden. Einzeln laufen die Kinder zu den Memorykarten und drehen eine Karte um. Finden sie die richtige Kategorie, darf die Karte mitgenommen werden, gelingt dies nicht, muss zurückgelaufen werden. Nach Abklatschen darf das nächste Kind zu den

Memorykarten laufen und sein Glück versuchen. Nach der Reihe kommen alle Kinder dran. Gewonnen hat das Team, das zuerst alle seine Memorykarten gefunden hat.

3. Obstsalat und Gemüsesuppe

Durchführung

Alle Kinder sitzen oder stehen im Kreis und werden in mehrere Obstsorten bzw. Gemüsesorten eingeteilt, wie beispielsweise Kirschen, Äpfel, Birnen, Bananen, Karotten, Gurken usw. Nun geht ein Kind in die Mitte des Stuhlkreises, sein/ihr Stuhl wird beiseite gerückt. Das Kind ruft nun eine oder später auch zwei Obstsorten/Gemüsesorten aus, z. B. »Äpfel« und »Gurke«. Die MitschülerInnen, die zu diesen Obst- oder Gemüsesorten gehören, müssen ihre Plätze tauschen. Das Kind in der Mitte versucht dabei, auch für sich einen Platz zu finden. Das Kind, das schließlich übrigbleibt, geht nun in die Kreismitte und ruft wiederum eine oder zwei Obst bzw. Gemüse Sorten aus, die dieses Mal tauschen müssen. Ruft man »Obstsalat«, müssen alle Spielenden ihre Plätze wechseln. Das gleiche funktioniert natürlich auch mit »Gemüsesuppe«.

Ernährung V: Zuckerschock

21. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Klassenraum
Kompetenzbereiche	1. Sozioemotion: Stärkung des Wir-Gefühls, Verhalten in der Gruppe 2. Motorik: Werkzeuggebrauch, Kraftdosierung, bimanuelles Arbeiten
Benötigte Materialien	• Abbildungen von zuckerhaltigen Lebensmitteln • Säckchen mit Würfelzucker • Rezept für den gesunden Eistee • Zutaten für den Eistee, Orangensaft und den Bananenmilchshake • Nüsse und Trockenfrüchte • Messer, Schneidbretter, Schüssel • Teller, Becher, Servietten • 2 Zitruspressen • Schwamm und Geschirrtücher • 2 Smoothie-Maker
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Gesunde Alternativen 40 Minuten • Zucker-Quiz 20 Minuten • Gemeinsame Jause und Abschlussritual 20 Minuten

1. Gesunde Alternativen	
Vorbereitung	Die Kinder sollen vier Tische in der Mitte zusammenschieben. Währenddessen wird heißes Wasser (falls möglich, aufgekocht) in einen Krug gegossen.
Durchführung	Folgende gesunde Alternativen zu gesüßten Getränken werden zubereitet: – Gesunder Eistee: Gemeinsam wird ein ungesüßter Eistee zubereitet. Zubereitung je nach Rezept. – Frischer Orangensaft: Die Orangen werden halbiert und jedes Kind erhält eine Hälfte. Danach darf jedes Kind seine Orangenhälfte auspressen. – Bananenmilchshake: Die Bananen werden von den Kindern geschält und geschnitten. Anschließend wird der Shake mit den Smoothie-Makern zubereitet.

2. Zucker-Quiz

Vorbereitung	Die benötigten Materialien (Bildkarten und Säckchen mit Zuckerwürfel) werden auf einem separaten Tisch vorbereitet.
Durchführung	Den Kindern werden Bildkarten von mehr bzw. weniger zuckerhaltigen Lebensmitteln auf der Tafel präsentiert. Nun werden die Kinder aufgefordert, bereits vorbereitete Säckchen mit der passenden Anzahl an Zuckerwürfel, den Bildkarten zuzuordnen. Im Anschluss wird aufgelöst und über die Einnahme von zuckerhaltigen Lebensmitteln und deren Auswirkungen im Alltag eines Kindes gesprochen.
Anmerkungen	Währenddessen können die Kinder befragt werden, wer wie oft welche zuckerhaltigen Lebensmittel isst bzw. trinkt.

3. Gemeinsame Jause

Vorbereitung	Die in dieser Einheit zubereiteten Getränke sowie Nüsse und Trockenfrüchte (Apfelchips, Bananenchips...) werden auf einem separaten Tisch vorbereitet.
Durchführung	Nun können die Kinder sich am Buffet der „gesunden Alternativen“ bedienen und gemeinsam die Jause genießen.
Anmerkungen	Während der Jause kann weiter über gesunde Ernährung und übermäßigen Zuckerkonsum gesprochen werden.

Medien IV: Fun Time – Computer/Konsolen

22. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Turnsaal oder Klassenraum
Kompetenzbereiche	1. Motorik: Koordination, Ausdauer, Auge-Hand-Koordination 2. Sozioemotion: Problemlösefähigkeit, Interaktion mit Gleichaltrigen
Benötigte Materialien	• A4 Blätter mit Altersfreigaben (0, 6, 12, 16, 18) • 2 Puzzles (15-20-teilig, Rückseite 1x rot, 1x blau, Motiv: Super Mario, Pokémon) • Bewegungsgeschichte „Ein Adler will die Taube fangen“
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Spiele und ihre Altersfreigaben 30 Minuten • Zwischendurch Gymnastik 20 Minuten • Puzzle-Lauf 30 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Spiele und ihre Altersfreigaben

Vorbereitung	Die Tische werden zur Seite geschoben. Die Kinder bilden einen Sesselkreis.
Durchführung	Zu Beginn werden den Kindern folgende Fragen gestellt: - Was für Spiele kennt ihr? (Computer, Playstation, I-Pad) - Wie oft spielt ihr? - Wie lange spielt ihr? - Ab welchem Alter sind die Spiele? - Wer kauft euch die Spiele? - Träumt ihr von den Spielen? Nach der Diskussionsrunde wird versucht, gemeinsam Altersfreigaben und deren Auswirkungen zu erarbeiten und zu besprechen.

2. Zwischendurch Gymnastik

Vorbereitung	Jedes Kind setzt sich entspannt auf einen Sessel.
Durchführung	Den Kindern wird erzählt, dass sie ihre ADLER-Augen immer wieder zwischendurch trainieren sollen, vor allem wenn sie lange vor dem Computer, Handy, Tablet... gesessen sind. Den Kindern wird die Geschichte vom „Adler, der eine Taube fangen wollte“ vorgelesen. Dazu machen die Kinder Bewegungsübungen, welche ihnen zuvor vorgezeigt werden. Begonnen wird mit dem Vorzeigen von Übungen zur Entspannung der Augenmuskulatur. „Der Adler wacht auf und macht Morgengymnastik...“

Anmerkung	Während des Durchführens der Übungen wird darauf geachtet, dass die Kinder die Übungen ergonomisch ausführen.
------------------	---

3. Puzzle-Lauf

Vorbereitung	Gemeinsam mit den Kindern wird ein kleiner Parcours aufgebaut und die Kinder werden in 2 Gruppen eingeteilt. Jeder Gruppe wird eine Farbe zugeteilt.
Durchführung	Die Puzzleteile von 2 verschiedenen Puzzles (<i>auf der Rückseite mit der jeweiligen Farbe der Gruppe gekennzeichnet</i>) liegen durcheinander und verdeckt, so dass man die Farbe der Gruppe nicht sieht, auf der anderen Seite des Parcours. Das erste Kind jeder Reihe läuft durch den Parcours und versucht ein Puzzleteil mit der Teamfarbe aufzudecken und mitzunehmen. Geschafft: Das Teil darf mitgenommen werden und das Kind läuft außerhalb des Parcours zum Team zurück. Falsche Farbe: Das Teil muss wieder verdeckt hinlegt werden und das Kind läuft außerhalb des Parcours zum Team zurück. Die Gruppe, die als erstes alle Puzzleteile auf ihrer Seite zu einem Bild zusammengesteckt hat, setzt sich schnell auf den Boden und schreit ganz laut die Gruppenfarbe.
Anmerkungen	Die Motive der Puzzles sind an Spiele angelehnt (z.B. Super Mario, Pokémon...). Der Parcours kann individuell an die Räumlichkeiten angepasst werden (Klassenraum, Turnsaal, Pausenhof...)

Medien V: Let's talk

23. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Klassenzimmer
Kompetenzbereiche	1. Sprache/Kommunikation: Wortschatzaufbau, Stärkung verbaler Kommunikationsfähigkeit, in Interaktion treten, Ausdrucksfähigkeit, Kreativität, Sprachverständnis 2. Kognition: Merkfähigkeit, Konzentration
Benötigte Materialien	• 2x Memory (früher-jetzt) • Vorbereitete Activity-Karten mit Begriffen zum Thema Kommunikation
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Spiel „Reise um die Welt“+ Fragerunde 20 Minuten • Memory: Vorher – Nachher 30 Minuten • Kinder-Activity 30 Minuten • Abschlussritual 5 Minuten

1. Reise um die Welt- Welche Kommunikationsmittel gibt es?	
Vorbereitung	Diese Intervention kann in der Klasse, im Turnsaal oder im Freien stattfinden.
Durchführung	Reise um die Welt Die Menschen auf der ganzen Welt begrüßen sich unterschiedlich. Die Kinder haben nun die Aufgabe, sich auf verschiedene Art und Weise zu grüßen. Die Musik wird eingeschaltet und die Kinder bewegen sich (z.B. gehend/hüpfend/rückwärts). Wenn die Musik stoppt, werden ein Land und die dazugehörige Form einer Begrüßung genannt. Jeder begrüßt nun seinen Nachbarn auf diese Art und Weise. Dies wird mit anderen Ländern wiederholt. Auch die Kinder können befragt werden, ob Sie Begrüßungsarten anderer Länder bereits kennen. Mögliche Begrüßungsarten: – Indien: mit gefalteten Händen verbeugen – China: mit aufeinanderliegenden Händen verbeugen – Russland: Bruderkuss – Orient: "Salam", mit der rechten Hand von der Stirn bis zum Nabel streichen – Eskimo: Nasen aneinander reiben – Haiti: überlanges Händeschütteln mit Verbeugungen

	Darauffolgend werden den Kindern Fragen bezüglich „Kommunizieren ohne Handy?“ gestellt – Wie können wir heute kommunizieren, was fällt euch ein? (Handy, TV, Briefe, Zeitungen, Zeitschriften, Flugblätter, Fax, E-Mail, Telefon, Plakate, Radio, SMS, Skype, Webcam, Chatrooms, Post...) – Wie haben eure Großeltern kommuniziert? Gab es schon Handys? (Postkutschen, Boten, Briefe, Telegramm, Funken, Face-to-Face-Kommunikation...) – Welche Kommunikations-Bräuche kennt ihr von anderen Ländern? (Eine geballte Faust mit einem ausgestreckten Daumen nach oben bedeutet bei uns so etwas wie »Super«. In Australien gilt das als Beleidigung, in China als Zahl »5« und in Indonesien steht das für die Zahl »6«. Auch im Iran wird ein nach oben gestreckter Daumen als Beleidigung verstanden.)
--	--

2. Memory

Vorbereitung	Die Kinder werden in 2 Gruppen geteilt. Jeder Gruppe erhält früher/jetzt Memorykarten.
Durchführung	Zu Beginn werden die einzelnen früher/jetzt Memorypaare besprochen, daraufhin müssen die Kinder die richtigen Paare finden. Jedes Kind darf versuchen ein Paar zu finden.

3. Kinder-Activity

Vorbereitung	Die Kinder bleiben in den beiden Gruppen, die Activity-Karten zum Thema Kommunikation werden vorbereitet.
Durchführung	Der erste Spieler jeder Gruppe zieht eine Karte. Den darauf abgebildeten Begriff muss er nun seiner eigenen Mannschaft vermitteln, ohne ihn zu nennen. Dabei darf er wählen, ob er lieber darstellt (pantomimisch), zeichnet oder erklärt. Jedes Kind darf einmal einen Begriff wählen und erklären. Für jedes richtige Erraten erhält die Gruppe einen Punkt.

Natur/Bewegung IV: Gruppenspiele im Freien

24. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Outdoor oder Turnsaal bei schlechter Witterung
Kompetenzbereiche	1. Kognition: Handlungsplanung und -durchführung, Konzentration, Problemlösung 2. Sozioemotion: Stärkung des Wir-Gefühls, Geduld und Ausdauer
Benötigte Materialien	• Tannenzweige (optional auch Zeitungspapier) • Kübel oder Reifen • Tannenzapfen • unterschiedliche Naturmaterialien (Tannenzapfe, Tannenzweige, Kastanien, Steine, Blätter, Äste...) • Maßband/Maßstab
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Umziehen und Gruppenspiele 70 Minuten • Umziehen und Abschlussritual 15 Minuten

1. Gruppenspiele im Stationenbetrieb

Vorbereitung	Bei Schönwetter begibt sich die Gruppe nach draußen, bei schlechtem Wetter wird die Einheit im Turnsaal durchgeführt. Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt.
Durchführung	1. Station: Insel erreichen Zu Beginn werden zwei Linien gezogen/gelegt. Den Kindern steht pro Gruppe ein Tannenzweig (optional auch Zeitungspapier) weniger zur Verfügung als Gruppenmitglieder. Aufgabe ist es, dass alle Kinder die Linie auf der anderen Seite erreichen ohne den Boden zu berühren. Dabei sollte jeweils die hinterste Unterlage vom Boden aufgehoben und an den Vordersten gereicht werden, damit sich die Kinder in eine Richtung bewegen. Nun müssen die Kinder eine Strategie entwickeln, um gemeinsam das Ziel zu erreichen. Mögliche Adaptierungsmöglichkeiten wären zum Beispiel einen weiteren Tannenzweig (bzw. Zeitungspapier) zu entfernen oder jedes zweite Kind seine Augen schließen zu lassen oder die Abstände zwischen den Unterlagen zu vergrößern. 2. Station: Tannenzapfen Zielwurf Die Kinder bleiben in den Gruppen und jedes Kind erhält einen Tannenzapfen. Die Kinder bilden in ihrer Gruppe eine Schlange. In ca. 3 Meter Entfernung wird ein Kübel/Reifen platziert. Nach einem Startkommando versucht jeweils ein Kind jeder Gruppe einen Tannenzapfen in den Kübel zu werfen. Wenn der Kübel

getroffen wird, bleibt der Zapfen darin, wenn er daneben geht, bleibt dieser daneben liegen. Es geht hierbei nicht um Geschwindigkeit, sondern um das gezielte Werfen. Das Team mit den am meisten getroffenen Tannenzapfen erhält bei der nächsten Station einen Stein mehr.

3. Station: Ein Turm aus Naturmaterialien

Die einzelnen Gruppen erhalten je gleichviele Steine, Äste, Blätter, Tannenzweige [*Ausnahme: die Gewinner des vorherigen Spieles erhalten einen Stein mehr*]. Die Aufgabe besteht darin, diese Materialien aufeinander und so hoch wie möglich zu stapeln. Nach einer vereinbarten Zeit wird gestoppt und die Höhe der einzelnen Bauwerke vermessen. Fällt der Turm zwischendrin um, muss von vorne begonnen werden. Es zählt nur das, was nach dem Zeitstoppen steht.

4. Station: Tannenzapfenlauf

Die Kinder formieren sich wieder in ihren Gruppen und bilden Schlangen. Jede Gruppe erhält wie zuvor Tannenzapfen und einen Kübel/Reifen, der ca. 7 Meter von der Gruppe entfernt ist. Die Aufgabe besteht darin, die Tannenzapfen zwischen den Beinen/Knien zur anderen Seite zu transportieren und über dem Kübel/Reifen fallen zu lassen. Der Tannenzapfen darf nur zu Beginn und wenn dieser verloren geht mit den Händen berührt werden.

Als Variation kann ein kleiner Parcours mit Hindernissen, Slalom oder Seilen zum Untergehen versehen werden.

Natur/Bewegung V: Dance – at the End

25. Einheit

Vorbereitung und Übersicht	
Durchführungsort	Klassenraum oder Turnsaal
Kompetenzbereiche	1. Kognition: Merkfähigkeit, Raumwahrnehmung Konzentration 2. Motorik: Grobmotorik, Feinmotorik, Energieniveau aufrecht halten, Koordination
Benötigte Materialien	• CD-Player • schwungvolle und entspannende Musik • Urkunden
Beginn	Begrüßungsritual
Ende	Abschlussritual
Zeitlicher Ablauf	• Begrüßungsritual 5 Minuten • Kreuz und Quer 15 Minuten • Ich ziehe meine Tanzschuhe an und... 25 Minuten • Ein Tanz auf dem Rücken 20 Minuten • Urkundenüberreichung und Abschlussritual 25 Minuten

1. Kreuz und Quer

Vorbereitung	Die Tische und Stühle werden zur Seite geschoben. Die Kinder stellen sich in einer Reihe auf (z.B. von groß nach klein, nach dem Alter, nach der Anzahl an Geschwistern). Im Hintergrund wird schwungvolle Musik gespielt.
Durchführung	Zum Aufwärmen führen die Kinder an Yogaübungen angelehnte Bewegungen nach Vorzeigen durch. Mögliche sprachliche Begleitung: – Jeder von uns hat zwei Füße und damit man's hören kann, stampft ein jeder mit den Füßen auf so laut er eben kann... – Uns're Füße können schleichen, wie Indianer auf der Jagd, leise rollt nun ab die Sohlen, hört auf meinen guten Rat... – Wenn eine Dame durch die Stadt geht, trippelt sie auf hohen Schuh'n, läuft gerne auf den Zehenspitzen, ihre Füße soll'n nicht ruhn. – Wisst ihr, wie die Zwerglein huschen, ganz geduckt am hohen Berg, sammeln sie die Edelsteine, huscht nun auch so wie ein Zwerg... – Doch die Riesen sind die Größten, streckt euch mal so richtig lang! Bis zur Decke auf den Zehen, kommt ihr denn an sie heran? – Und zum Schluss seid ihr nun wieder Kinder, die zur Schule laufen, rennt so schnell ihr eben könnt, aber rennt euch nicht über den Haufen. Die einzelnen Übungen werden in unterschiedlichen Raumrichtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts nach rechts,

	seitwärts nach links, hinauf, hinunter, schräg nach vorne, schräg zurück, etc.) durchgeführt und benannt.
Anmerkungen	Ideen der Kinder können aufgegriffen werden.

2. Ich ziehe meine Tanzschuhe an und ...

Vorbereitung	Die Kinder bilden durch Reichen der Hände einen Kreis.
Durchführung	Gemeinsam wird mit den Kindern zu schwungvoller Musik eine kurze Schrittfolge eingelernt, z.B. 4 Schritte in die Kreismitte – 4 Schritte zurück. Danach ist ein Kind an der Reihe und hängt einen Tanzschritt dazu. Der Tanz wird wiederholt und nach Erreichen des Endes ist das nächste Kind an der Reihe einen neuen Schritt hinzuzufügen. So fügt jedes Kind nach einer Runde einen Teil hinzu und eine gemeinsame Choreografie entsteht. Wird ein Tanzschritt von der Gruppe vergessen, beginnt der Tanz von vorne.
Anmerkungen	Um die Merkfähigkeit aufzubauen, können die Schritte zu Beginn öfters wiederholt werden, bis das nächste Kind an der Reihe ist.

3. Ein Tanz auf dem Rücken

Vorbereitung	Die Kinder setzen sich in Kreisformation auf den Boden. Der Blick geht in eine Richtung, sodass jedes Kind den Rücken des anderen vor sich hat.
Durchführung	Der Zeige- und Mittelfinger stellen die Beine eines Tänzers dar. Nach verbalen Vorgaben wird ein Tanz mit den Fingern auf dem Rücken des vorderen Kindes aufgeführt. Als Variation kann ein Tanz auf dem Rücken im „Stille-Post-Prinzip“ von einem Kind zum Nächsten weitergegeben werden.

1. Abschlussgespräch und Urkundenüberreichung

Durchführung	Die Erfahrungen des letzten Schuljahres werden gemeinsam reflektiert. Hilfreiche Fragen für die Reflexion: – Haben euch die Aufgaben und Übungen gefallen? – Was hat euch besonders gut gefallen? – Welche Aufgaben waren zu schwierig für euch? – Würdet ihr nächstes Jahr wieder daran teilnehmen? – Möchtet ihr uns sonst noch etwas sagen? Anschließend erfolgt die feierliche Urkundenüberreichung. Zudem kann ein Gruppenfoto gemacht.
Anmerkung	Die Antworten der Kinder können festgehalten werden (Dokumentation, Audio-Aufnahmen...)

Literaturverzeichnis

- Blank, R., Jenetzky, E., & Vinçon, S. (Hrsg.). (2014). BOT-2. Bruininks-Oseretzky Test der motorischen Fähigkeiten – Zweite Ausgabe. Deutschsprachige Version. Übersetzung und Anpassung des Bruininks-Oseretzky Test of Motor Proficiency (2nd ed.) von R.H. Bruininks & B.D. Bruininks. Frankfurt: Pearson.
- Hasselbusch, A., Hoerder, R., Wirth, P., Blum, A., & Scheffler, J. (2018). Schulbasierte Ergotherapie-Partizipation im Schulalltag für alle Kinder ermöglichen. Abgerufen am 10.10.2018 von <https://dve.info/resources/pdf/ergotherapie/fachbereiche/schulbasierte-ergotherapie/2800-sbet-broschuere>
- Law, M., Cooper, B., Strong, S., Stewart, D., Rigby, P., & Letts, L. (1996). The Person-Environment-Occupation Model: A transactive approach to occupational performance. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 63(1), 9-23.
- Rolf, D. (2013). Grafomotorik und Ergotherapie – Grundlagen. In E. Schönthaler, A. Espei, B. Gröss, E. Kraus, & A. Oswald (Hrsg.), *Grafomotorik und Händigkeit: Ergotherapie bei Kindern*. Stuttgart: Thieme.

FACHHOCHSCHULE KÄRNTEN

Studiengang Ergotherapie

Primoschgasse 8-10, 9020 Klagenfurt

KONTAKT:

FH-Prof.ⁱⁿ Angelika Mitterbacher, MSc M.Ed

T: +43 (5) 90500-3560

E: a.mitterbacher@fh-kaernten.at