

# Lektion

Thema: In der Natur

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Im Freien (Wiese, Bach, Wald)

Ziel: Die Natur erleben und die Elemente spüren.

Sicherheit: Ort vorgängig rekognoszieren. Keine Spiele bei Staugewässern und Gewässern mit Tiefen. Im Gelände empfiehlt es sich Hilfsleitende dabei zu haben. Ebenso sollten eine kleine Apotheke und ein Handy mit den Notfallnummern verfügbar sein. Die Eltern sind vorgängig zu informieren.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
5'	Aufwärmen	Füsse spüren	Alle gehen, laufen, hüpfen barfuss über die Wiese.  Variation: Wer kann mit den Zehen Gras pflücken?		Für diese Übung die Schuhe ausziehen.
5'		Schlangentanz	Mindestens sechs TN bilden eine Schlange. Sie stellen sich hintereinander auf und fassen den Vordermann mit beiden Händen an der Hüfte. Der Vorderste versucht den Hintersten zu erwischen. Gelingt es, wechselt dieser an den Kopf der Schlange.		
10'	Hauptteil	Achtsamkeit beim Gehen	Die LP sucht sich eine Gehroute aus.  1. Die TN starten langsam und konzentrieren sich dabei auf Ihre Atmung, die gleichmäßig und ruhig ist. Sie fokussieren ihre Gedanken auf den Ablauf der Schritte, sie nehmen wahr, wie die Füsse den Boden berühren, den Druck der Fussfläche und das Abrollen des Fusses. 2. Rückfrage der LP über die gemachte Erfahrung. 3. Anschliessend gehen die TN weiter, achten nun jedoch auf alle möglichen externen Faktoren wie Bodenbeschaffenheit, Geräusche, Gerüche etc. 4. Rückfrage der LP über die gemachten Erfahrungen.		Normalerweise denkt man überhaupt nicht über das Laufen und das Gehen nach. Bei dieser Übung wird die Aufmerksamkeit zuerst auf das Gehen, dann auf die Umwelt gelenkt.  Spielfeld begrenzen.
10'		Orientierung	Die LP zeigt 10 Gegenstände (Steine, Blätter, Pflanzen, Früchte etc.). Welcher TN hat als erstes alle 10 Gegenstände gefunden und gebracht? Oder welcher TN findet die meisten Gegenstände? Zusätzlich: Wer kennt die Namen der Gegenstände/Pflanzen?		
10'		Stein-Mandli bauen	Gruppen à 3-5 TN. Welche Gruppe sammelt in einer Minute am meisten Steine? Zusatzaufgaben: Welche Gruppe schafft es als erste, 10 Steine so aufeinander zu platzieren, dass die Steinskulptur der Schwerkraft trotzt?  Variation: Welche Gruppe schafft es in 3 Minuten das höchste Stein-Mandli zu bauen?		
5'		Stein-Fangis	Es werden 2-3 Fänger bestimmt. Unter den Nicht-Fängern werden 5-7 Steinchen verteilt. Die Steinchen können von einem Nicht-Fänger zum andern weitergereicht werden. Berührt ein Fänger einen Nicht-Fänger, muss dieser sein(e) Steinchen, sofern er gerade welche besitzt, dem Fangenden abgeben. Wie lange dauert es, bis die Fänger alle Steine eingesammelt haben?		

5'		Zielwerfen	<p>3-er Gruppen. Jeder TN sammelt 9 Steine. Es werden 3 verschiedene Ziele bestimmen. Pro Treffer gibt es 1,2 bzw. 3 Punkte. Welche Gruppe sammelt am meisten Punkte? Mehrere Durchgänge.</p> <p>Variation: Die Steine rw. durch die gegrätschten Beine werfen.</p>	Steine oder Tannzapfen	
15'		15 - 14 - 13 - ...	<p>A ist Fänger, er hält sich die Augen zu und zählt von 15 rückwärts bis 0. Die restlichen TN verstecken sich in dieser Zeit. Bei 0 dreht sich A um und öffnet die Augen. Kann er einen TN sehen? Er darf dabei drei Schritte machen. Wenn ja, nennt er dessen Name und dieser scheidet aus. Wenn nicht, beginnt er von 14 rückwärts bis 0 zu zählen. In dieser Zeit müssen alle übrigen TN aus ihren Verstecken kommen, A berühren und sich anschliessend wieder verstecken. Bei 0 dreht sich A wieder um. Kann er jemanden sehen? Und so beginnt A jeweils von 13, 12, 11 usw. rückwärts zu zählen.</p> <p>Die ausgeschiedenen TN können mit einer Zusatzaufgabe wie z.B. Jonglieren, Zielwerfen etc. beschäftigt werden oder sie bekommen einen Punkt (Bündel) und dürfen anschliessend wieder mitspielen. Wer am Schluss am meisten Punkte hat, hat verloren.</p>	Evtl. Bündel	Der Fänger darf nicht zu schnell zählen. Diejenigen, die sich verstecken, dürfen den Fänger nur berühren (nicht schlagen oder stossen).
10'	Ausklang	Geniessen lernen	<p>Alle TN sitzen im Kreis und bekommen die Augen verbunden oder werden aufgefordert, sie geschlossen zu halten. Jeder TN bekommt ein kleines Stück Brot, dass er herunter schlingen soll, wenig kauen (evtl. etwas trinken lassen).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was konntest du riechen, schmecken?</li> <li>- Wie fühlt sich das im Mund an?</li> <li>- Was hast du beim schnellen oder langsamen Essen erlebt?</li> <li>- Wie geht es dir danach?</li> </ul> <p>Anschliessend essen die TN ein Stück Brot mit Genuss. Vor dem Essen sollen sie daran riechen, es befühlen und genau betrachten, sie sollen langsam essen und gut kauen. Danach werden dieselben Fragen wie oben gestellt.</p> <p>Die TN sollen über die Unterschiede des Essens sprechen (z.B. hinsichtlich des Sättigungs- und Geschmackserlebens) und von eigenen Erfahrungen, was das Geniessen und das Schnellessen angeht, berichten.</p>	Brot Evtl. Augenbinden Stifte Arbeitsblatt	<p>TN über mit Genuss zu essen und erfahren, dass langsames und genussvolles Essen schneller satt macht und dass langsames Essen das Geschmacksempfinden intensiviert.</p> <p>Die Verdauung eines Lebensmittels beginnt bereits im Mund. Der Speichel enthält ein Enzym, welches die Kohlenhydrate in der Nahrung in kleinere Bestandteile (Zucker) spaltet. Deswegen schmeckt Brot nach längerer Verweilzeit im Mund süsslich.</p>
		Hausaufgabe	Die TN sollen diese Übung mit einem Elternteil gemeinsam durchführen. Arbeitsblätter werden mitgegeben.	Arbeitsblätter	