



## Umgang mit den Materialien

Die hier aufgeführten (Bewegungs-)Spiele, Medieneinheiten, Rezeptideen und Achtsamkeitsübungen sind in (Ganztags-)Schulen, Horten und anderen Einrichtungen zur Nachmittags- bzw. Freizeit- oder Ferienbetreuung umsetzbar. Die Spielideen können nicht nur in der klassischen Pause, sondern auch im Ganztagsangebot (längere Mittagspause, Nachmittagsbetreuung), in der Sportstunde, in Vertretungsstunden, bei Ausflügen oder Projekttagen und vielem mehr eingesetzt werden.

Für die Medieneinheiten bieten sich wiederkehrende AGs in der Mittagspause oder im Rahmen des Ganztagsangebots bzw. der Nachmittagsbetreuung an, ebenfalls können sie im regulären Unterricht zum Medienkompetenzerwerb eingesetzt werden. Die Rezeptideen und Achtsamkeitsübungen können sowohl in einer Koch bzw. Achtsamkeits-AG als auch bei einmaligen Aktionen zubereitet bzw. eingesetzt werden. Die Erklärungen zum Umgang und Einsatz der einzelnen Materialbereiche werden jeweils zu Beginn der einzelnen Kapitel vorgestellt. Alle Seiten sind perforiert, so dass diese bei Bedarf aus dem Buch herausgetrennt und z. B. in einen der Materialordner des Programms eingehftet werden können. Zudem besteht so die Möglichkeit, dass mehrere pädagogische Betreuungspersonen gleichzeitig die Inhalte des Buches nutzen können.

### Entwicklung der Materialien

An allen Stufen der Materialentwicklung war neben einem interdisziplinären Team von Wissenschaftlern ein pädagogischer Beirat aus erfahrenen Erziehern, Pädagogen und Grundschullehrern maßgeblich beteiligt. Auf diese Art und Weise konnten Erkenntnisse aus der Wissenschaft zu den Themengebieten Gesundheitsförderung, Prävention, Bewegungsförderung, Medienreduktion und Ernährung mit den Anforderungen des Schul- bzw. Unterrichtalltags verknüpft werden. Die Materialien wurden wiederholt auf ihre Praxistauglichkeit überprüft.



Wartha/Kobel: Ideen für einen aktiven und gesunden Ganzttag  
© Auer Verlag



## Ballspiele

### 2 Tennisbälle im Kreis

**Teilnehmer:** ab 10 Spielern

**Material:** 2 Tennisbälle

Es werden 2 Gruppen gebildet, die sich abwechselnd in einem großen Kreis aufstellen. Jede Gruppe bekommt einen Tennisball, den sie im Kreis von einem Mitspieler zum anderen aus seiner Gruppe wirft. Treffen 2 Bälle aufeinander oder fällt ein Ball zu Boden, scheidet das Kind aus. Spielende ist, wenn von einer Gruppe nur noch ein Kind übrig ist.



### Roll-Hüpf-Ball

**Teilnehmer:** 3 Spieler

**Material:** 1 Ball

2 Kinder stehen 3 Meter weit auseinander und rollen sich den Ball zu. Zwischen ihnen steht mittig ein weiteres Kind, das versuchen muss, rechtzeitig über den rollenden Ball zu hüpfen. Jedes Kind muss einmal in die Mitte.

### Ball unten durch

**Teilnehmer:** ab 6 Spielern

**Material:** 2 Bälle

Es werden 2 gleich große Gruppen gebildet. Jede Gruppe stellt sich in einer Reihe in einem Abstand von ca. 0,5 m mit gegrätschten Beinen hintereinander auf. Die beiden Kinder, die auf erster Position stehen, sind Spielführer und halten den Ball in der Hand. Auf Kommando wird der Ball durch die Grätsche weitergereicht. Ist der Ball hinten angekommen, flitzt der letzte Spieler nach vorne und gibt den Ball wieder nach hinten weiter. Spielende ist, wenn der Spielführer wieder an der Spitze seiner Gruppe ist.

### Trotzball

**Teilnehmer:** 3 Spieler

**Material:** 1 Ball

2 Kinder stellen sich im Abstand von ca. 10 m auf. Das dritte Kind steht zwischen ihnen. Die 2 sich gegenüberstehenden Kinder werfen sich gegenseitig den Ball zu. Das Kind in der Mitte muss versuchen, den Ball zu fangen. Fängt es den Ball, wird es zum Werfer. Kann es den Ball nicht festhalten, muss es in der Mitte bleiben.

### Namenball

**Teilnehmer:** ab 6 Spielern

**Material:** 1 Ball

Ein Kind steht in der Mitte mit dem Ball; die anderen Kinder bilden einen Kreis darum. Das Kind ruft den Namen eines anderen Kindes und wirft den Ball so hoch wie möglich in die Luft. Die anderen Kinder laufen schnell davon, während das genannte Kind den Ball aufhängt. Hat es den Ball gefangen, ruft es laut: „Stopp!“. Alle Kinder müssen sofort stehen bleiben. Das Kind versucht nun, mit dem Ball einen Mitspieler zu treffen. Dieses Kind wirft in der nächsten Runde den Ball hoch.



## Medieneinheit 1

| Medieneinheit 1: Was sind Medien?     |  |                                 |
|---------------------------------------|--|---------------------------------|
| Überblick                             | Erklärungen  | Material                        |
| Einstieg                              | <p>Gespräch über Medien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Welche Medien kennst du?“</li> <li>• „Welche Medien hast du bei dir zuhause?“</li> </ul> <p>Sammlung der genannten Medien an der Tafel.<br/>Es sollten folgende Medien genannt werden:<br/>Zeitung, Zeitschrift, Plakat, Buch, Radio, Handy/Smartphone, CD, Fernseher, Film, Spielkonsole, Tablet, Computer, Kassette, Schallplatte</p>   |                                 |
| Vertiefung                            | <p>Arbeitsblatt: „Was sind Medien?“<br/>Die an der Tafel gesammelten Begriffe werden gemeinsam auf dem Arbeitsblatt sortiert in:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Digitale Medien</li> <li>• Analoge Medien</li> </ul> <p>Das Arbeitsblatt ist auch als Hefteintrag möglich.</p>   | Arbeitsblatt „Was sind Medien?“ |
| Hintergrund/<br>gemeinsame Überlegung | <p>Viele der digitalen Medien gibt es noch gar nicht so lange. Das erste Smartphone (also ein Handy, das auch ins Internet kann) kam zum Beispiel 1996 auf den Markt, kostete damals aber 1400 Euro, war ziemlich groß und konnte kaum etwas, das die heutigen Smartphones können. Erst seit 2007 gibt es die Smartphones, die ihr kennt.</p> <p>Wie sah die Mediennutzung vor ca. 25 Jahren (als deine Eltern Kinder waren) oder 50 Jahren (als deine Großeltern Kinder waren) aus?<br/>Welche Medien gab es früher? Wie konnten diese genutzt werden?</p>  |                                 |
| Aktion                                | <p>Die Kinder führen „Interviews“ mit Erwachsenen über deren Mediennutzung in der Kindheit. Es kann der Interviewleitfaden verwendet werden oder es können auch eigene Interviewfragen mit den Kindern erarbeitet werden.</p> <p>Möglichkeit 1: Die Kinder nehmen den Interviewleitfaden mit nach Hause und interviewen Eltern oder Großeltern und schreiben die Antworten auf.</p> <p>Möglichkeit 2: Die Kinder teilen sich in Kleingruppen auf, die Gruppe/Klasse macht gemeinsam einen kleinen Ausflug und interviewt Personen auf der Straße.</p> <p>Anmerkung: Für die Klassenstufe 1 kann ein vereinfachter Interviewleitfaden verwendet werden.</p> | Interviewleitfaden              |

Wartha/Kobel: Ideen für einen aktiven und gesunden Ganzttag  
© Auer Verlag



## Obstspeisen

### Kunterbunter Obstsalat

**Zutaten:** Obst nach Saison, wie z. B. Bananen, Äpfel, Kiwis, Weintrauben ohne Kerne, Waldbeeren (Heidelbeeren, Himbeeren usw.), Erdbeeren, Zitronen



**Materialien:** Messer, Schneidebretter, Zitronenpresse, Salatschüssel, Dessertschüssel, Salatbesteck, Besteck

**Zubereitung:** Das Obst waschen, bei Bedarf schälen, klein schneiden bzw. würfeln, die Zitronen auspressen und mit etwas Zitronensaft in der Schüssel vermischen.

### Bananenquark

**Zutaten:** 10 Bananen, 2 kg Magerquark, 300 ml Milch 1,5% Fett

**Materialien:** Messer, Schneidebretter, Gabeln, Schüssel, Dessertschüssel, Besteck

**Zubereitung:** Die Hälfte der Bananen wird mit Gabeln zerdrückt, mit Quark und Milch vermischt und glattgerührt. Die andere Hälfte der Bananen wird in Scheiben geschnitten und unter den Quark gehoben.

### Obstspieße

**Zutaten:** Obst nach Saison, wie z. B. Bananen, Äpfel, Weintrauben ohne Kerne, Erdbeeren

**Materialien:** Messer, Schneidebretter, Schaschlikspieße

**Zubereitung:** Das Obst waschen, bei Bedarf schälen, klein schneiden bzw. würfeln und in bunter Reihenfolge auf die Spieße stecken



### Bananen-Schoko-Spieß

**Zutaten:** 10 Bananen, 150 g (dunkle) Schokolade, 2 TL Kokosöl

**Materialien:** Kochfeld, Messer, Schneidebretter, Wasserbad, 20 Strohhalme, Backpapier

**Zubereitung:** Die Bananen halbieren und auf Holzspieße stecken. Die Bananenspieße auf einem Backpapier verteilen und für mindestens 2 h tiefkühlen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und mit dem Kokosöl vermischen. Die gefrorenen Bananen bis zur Hälfte in die flüssige Schokolade tauchen und auf dem Backpapier trocknen lassen. Die Bananenspieße können auch noch mit Nüssen oder Beeren verziert werden.

### Erdbeerjoghurt

**Zutaten:** 1,25 kg Erdbeeren (5 Schälchen), 2 kg Naturjoghurt, 5 Tütchen Vanillezucker

**Materialien:** Messer, Schneidebretter, 2 Schüsseln, Pürierstab

**Zubereitung:** Erdbeeren waschen und klein schneiden. Die Hälfte der Erdbeeren pürieren. Joghurt, und Vanillezucker glatrühren und mit pürierten und geschnittenen Erdbeeren verrühren.



## Fantasiereisen

Fantasiereisen sind keine herkömmlichen Vorlesegeschichten. Sie sind so aufgebaut, dass die Kinder selbst die Geschichten durchleben und diese mit ihren Vorstellungen bereichern. Nach einer Fantasiereise sind die Kinder konzentrierter, ausgeglichener und aufmerksamer.

Beim Vortragen von Fantasiereisen sollte genügend Zeit und Ruhe vorhanden sein. Die Kinder sollten es sich in aller Ruhe bequem machen, sich hinlegen und die Augen schließen. Sollte im Klassenraum zu wenig Platz vorhanden sein, können die Kinder auch im Sitzen entspannen, indem sie Kopf und Arme bequem auf dem Tisch ablegen. Erst wenn Ruhe eingekehrt ist, beginnt die Fantasiereise. Die Geschichte sollte mit ruhiger Stimme und genügend Pausen erzählt werden. Störungen während der Fantasiereisen sollten vermieden werden.

Am Ende der Fantasiereise ist es wichtig, die Kinder langsam wieder in die Realität zurückzuführen. Dazu werden die Kinder meist an den Ausgangspunkt der Geschichten geführt und sollen nach einer Zeit des Nachspürens langsam die Augen öffnen, sich recken und strecken und Hände und Füße bewegen.

Soll die Entspannungsphase ausgedehnt werden, so können nach der Fantasiereise die Kinder ihre Bilder und Eindrücke in einem selbstgemalten Bild festhalten.

### Die Insel

Schließe deine Augen. Du sitzt in einem kleinen Boot und treibst über den Ozean, vor dir siehst du eine kleine Insel, auf die dein Boot zusteuert. Nach kurzer Zeit auf dem Meer kommt dein Boot am Ufer an, du steigst aus und spürst das Meer an deinen Füßen. Du gehst ein paar Schritte und spürst den warmen, weichen Sand unter deinen Fußsohlen. Du schaust dich um, du stehst auf einem großen, schönen Sandstrand, etwas entfernt beginnt ein kleiner Dschungel. Du fühlst dich sicher und wohl und gehst langsam in Richtung des Dschungels. Du siehst Palmen, große Bäume mit grünen Blättern und viele Blumenblüten in unzähligen bunten Farben. Du hörst Vögel singen und den Wind durch die Bäume des Dschungels streifen. Du bleibst stehen und beobachtest die Natur. Einige Papageien fliegen über den Himmel und Affen springen von Baum zu Baum, große Schmetterlinge fliegen von Blüte zu Blüte.

Langsam drehst du dich wieder um und gehst zum Sandstrand zurück. Du setzt dich auf den warmen Strand und spürst den Sand in deinen Händen. Du lässt den Sand durch deine Hände rieseln und beobachtest die Wellen, wie sie am Ufer ankommen und sich wieder zurückziehen. Immer und immer wieder. Du spürst die Sonne auf deiner Haut und riechst das Meer. Nach einiger Zeit stehst du auf und gehst zu deinem Boot zurück. Du kletterst hinein und treibst glücklich und zufrieden zurück ins Hier und Jetzt. Langsam öffnest du deine Augen.

Im Anschluss können die Kinder ihre Gedanken in einem Bild festhalten oder das Ausmalbild ausmalen.