

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

33 Entspannungsgeschichten & passende Ausmalbilder

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



GRATIS-DOWNLOADS

Fächerübergreifend

Sichern Sie sich Vorlagen für den
„Hellblauen Brief“, die „Expertenkrone“
und die „Expertenkärtchen“!



Download der Gratis-Materialien unter
www.auer-verlag.de/07568DK1



Wir haben uns für die Schreibweise mit dem Sternchen entschieden, damit sich Frauen, Männer und alle Menschen, die sich anders bezeichnen, gleichermaßen angesprochen fühlen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit für die Schüler*innen verwenden wir in den Kopiervorlagen das generische Maskulinum.

Bitte beachten Sie jedoch, dass wir in Fremdtexen anderer Rechtegeber*innen die Schreibweise der Originaltexte belassen mussten.

© 2021 Auer Verlag, Augsburg
AAP Lehrerwelt GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werks ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Auer Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Autor*innen: Anne Scheller
Covergestaltung: blum design und kommunikation GmbH, Hamburg
Umschlagillustration: Kristina Klotz
Illustrationen: Kristina Klotz
Satz: fotosatz griesheim GmbH
ISBN 978-3-403-38197-6
www.auer-verlag.de

Inhalt

Vorwort	4
Einsatz der Entspannungsgeschichten und Ausmalbildern	5

Kurze Entspannungsgeschichten (1./2. Klasse)

Das Gummiband	6
Wolken sehen	8
Die Luftballons	10
Das Kuschelbett	12
Der Zauberspiegel	14
Auf dem Baum	16
Raketenflug	18
Am Regenbogen	20
Seifenblasen	22
Die Zauberdecke	24
Das Kuscheltier	26
Die Schatzkiste	28
Der magische Stift	30
Schneefall	32
Der Edelstein	34
Licht der Sterne	36

Längere Entspannungsgeschichten (3./4. Klasse)

Das Tau	38
Am Fluss	40
Auf der Wolke	42
Kuschelkleidung	44
Die magische Brille	46
Auf dem See	48
Segeltörn	50
Flug ins Glück	52
Das magische Lächeln	54
Der Felsen	56
Umarmungen	58
Am Strand	60
Der Film	62
Der fliegende Teppich	64
Schmetterlinge	66
Der Sonnenstrahl	68
Sternschnuppen	70
Übersicht: Themen und Titel	72

Vorwort

Liebe Lehrkräfte, liebe Eltern!

Entspannung wünschen wir uns alle, sowohl für uns selbst als auch für unsere Schüler*innen bzw. die eigenen Kinder zu Hause. Zur Entspannung gehören entspannte Muskeln, ein ruhiger Atem und geistige Gelassenheit. Entspannung ist nichts, was man nach Belieben anschalten kann, zum Beispiel nach einer aufregenden Klassenarbeit oder einer anstrengenden Sportstunde. Was man aber tun kann: Wie alles im Leben kann man Entspannung üben – zum Beispiel mithilfe der Entspannungsgeschichten und Ausmalbilder in diesem Buch.

Während des Eintauchens in eine Entspannungsgeschichte kann akute Anspannung reduziert werden: Die Muskeln werden lockerer, der Atem geht ruhiger, die Gedanken rasen weniger. Darüber hinaus können bei regelmäßiger Übung Gelassenheit und Ruhe auch in den Alltag außerhalb der eigentlichen Entspannungsphasen einziehen. Man liest die Entspannungsgeschichten also nicht nur für die Vorlesephase selbst, sondern für den ganzen (Schul-)Alltag.

Sie finden im vorliegenden Band 33 Entspannungsgeschichten:

- 16 mit geringerem Umfang für Anfänger bzw. die 1. bis 2. Klasse
- 17 mit größerem Umfang für Erfahrene bzw. die 3. bis 4. Klasse

Sie sind in jedem Fach und in jeder Stunde nutzbar, in der Schule genauso wie zu Hause. Mehr als fünf bis zehn Minuten Zeit müssen Sie für eine Geschichte nicht einplanen, hinzu kommt die Zeit für das Ausmalbild. Sie sind im Einsatz also maximal flexibel. Probieren Sie es aus!

Viel Spaß beim Entdecken der *33 Entspannungsgeschichten & passende Ausmalbilder* und viel Entspannung wünscht

Anne Scheller

Einsatz der Entspannungsgeschichten und Ausmalbildern

Die Entspannungsgeschichten sind für den **Einsatz im Unterricht** genauso geeignet wie für das Vorlesen **zu Hause**. Man braucht für eine Geschichte nicht mehr als fünf bis zehn Minuten Zeit. *Einen* richtigen **Zeitpunkt** gibt es für die Entspannungsgeschichten nicht. Ich empfehle jedoch, sie nicht gerade vorzulesen, wenn man sich Entspannung am allermeisten wünscht: wenn also die Klasse – beispielsweise durch einen Streit oder eine Feier – besonders aufgekratzt ist. Vielmehr sollte man Entspannung wie alles andere im Leben **regelmäßig üben**. Finden Sie einen festen Platz an jedem Tag oder in der Woche. Je mehr Übung die Kinder haben, umso leichter wird es ihnen fallen, entspannt zu sein. In der Kopfzeile ist immer das übergeordnete **Thema** und damit **Ziel** der Geschichte angegeben (z. B. ruhig atmen oder sich leicht fühlen). Zu den meisten Themen gibt es sowohl eine kürzere (★) als auch eine längere Geschichte (★★). Die längeren sind nicht nur umfangreicher, sondern in der Regel auch mit einem zusätzlichen Inhalt versehen. Eine **Übersicht** über die Geschichten und ihre **Themen** findet sich am Ende des Buches. Suchen Sie hier gezielt nach passenden Themen und kreuzen Sie an, welche Geschichten und Ausmalbilder Sie schon kennen – das können auch die Kinder selbst übernehmen. Es spricht aber auch nichts dagegen, Geschichten mehrfach zu üben. Die Anfängergeschichten können problemlos älteren Schüler*innen vorgelesen werden. Ob es umgekehrt auch funktioniert, müssen Sie selbst im Einzelfall beurteilen.

Beim Vorlesen können die Kinder **sitzen oder liegen**. Auf dem Stuhl sollten sie die gesamte Sitzfläche ausnutzen, sich anlehnen und die Füße nebeneinander auf den Boden stellen, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Es ergibt sich eine aufrechte stabile Sitzposition. Liegen sollten die Kinder flach auf dem Rücken, die Arme neben dem Körper ausgestreckt. So ist der Körper gut gestützt und es ergibt sich keine angespannte Haltung. Lesen Sie die Geschichten **mit ruhiger Stimme** vor. Wichtig sind vor allem **Pausen** zwischen den Sätzen und Satzteilen. Die Zuhörer brauchen Zeit, sich das Gelesene vorzustellen und ihre Eindrücke und Gefühle zu erleben – viel Zeit! Das ist besonders wichtig an Textstellen, bei denen die Kinder etwas spüren, erleben oder sich ausführlich vorstellen sollen. Gucken Sie auf die Uhr und messen Sie ab: 20, 30, 40 oder auch 60 Sekunden. Achten Sie dabei jedoch auch auf die Stimmung in der Klasse. Wird es unruhig, kann es sinnvoll sein, weiterzumachen. Es kann aber auch sinnvoll sein, den letzten Absatz zu wiederholen, damit die Kinder noch einmal tiefer in die Geschichte eintauchen können. Zu jeder Entspannungsgeschichte gibt es ein passendes Ausmalbild. Die Kinder können es farbig ausmalen und zusätzlich, je nach Geschichte, sich selbst oder Dinge aus ihrer Fantasie in das Bild hineinzeichnen. Dabei lassen sie das Gehörte nachklingen und üben weiter Entspannung. Die fertigen Bilder sind sehr persönlich und müssen niemandem gezeigt werden.



Name:

Datum:



Das Gummiband

Setze oder lege dich bequem hin. Schließe deine Augen.

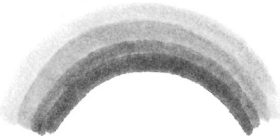
Stelle dir vor, dass dein Körper ein Gummiband ist. Es liegt schlaff und locker da. Dein Körper fühlt sich weich an. Du weißt, dass du deinen Körper bewegen kannst wie ein Gummiband. Deine Füße und Knie können sich bewegen. Deine Hände und Arme können sich bewegen. Deine Hüften und dein Rücken können sich bewegen. Dein Kopf und deine Schultern können sich bewegen. Du spürst, wie weich und beweglich dein Körper ist.

An einem Gummiband kann man auch ziehen. Es ist stark. Man kann es lang und länger ziehen, ohne dass es zerreißt. Stelle dir vor, wie dein Körper lang und länger gezogen wird. Deine Beine werden lang gezogen. Deine Arme werden lang gezogen. Dein Rücken wird lang gezogen. Dein Nacken wird lang gezogen. Dabei wird dein Gummibandkörper sehr fest. Er kann nicht zerreißen. Plötzlich – hui! – wird das Gummiband gelöst. Die Spannung kann deinen Körper verlassen. Er ist nun wieder ganz weich und entspannt.

Deine Füße und Beine sind weich und entspannt. Deine Arme, Hände und Finger sind entspannt. Dein Bauch und Rücken sind entspannt. Dein Nacken und deine Schultern sind entspannt. Dein Gesicht ist entspannt. Dein ganzer Körper fühlt sich weich und entspannt an.

Noch einmal wird an dem Gummiband gezogen. Deine Beine werden lang gezogen. Deine Arme ... dein Rücken ... dein Nacken ... alles wird lang gezogen. Dein Gummibandkörper wird sehr fest. Hui! Es wird wieder losgelassen. Dein Körper wird weich. Dein Körper wird entspannt. Du bleibst entspannt wie ein Gummiband, solange du magst.

Dann öffnest du die Augen, reckst und streckst dich ... und kehrst zurück in deine Welt.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

33 Entspannungsgeschichten & passende Ausmalbilder

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

