

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Entspannungsmalen ... fördert Wahrnehmung, Kreativität & Konzentration (Grundschule)

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

	<u>Seite</u>		<u>Seite</u>
Einleitung	4	Entspannungsmandalas	45 - 60
Pflanzen und Tiere	5 - 25	• Spielsachen	45
• Urwald 1-3	5 - 7	• Teddy, Ente und Ball	46
• Graskunst	8	• Autos, Autos	47
• Bunte Blumenblüten 1-2	9 - 10	• Schnelle Segelboote	48
• Rosa Rosen	11	• Flugzeuge und Hubschrauber	49
• Zaubergarten 1-2	12 - 13	• Eine Reise mit der Eisenbahn	50
• Schmetterlingsbaum	14	• Ballonfahren ist schön 1-3	51 - 53
• Märchenbäume	15	• Astronaut und super Rakete	54
• Das Eierhuhn Berta	16	• Riesiges Riesenrad	55
• Die lange Schlange	17	• Vier Tiere	56
• Schmetterling 1-2	18 - 19	• Pferdewiege	57
• Wellensittich	20	• Die roten und die grünen Dinosaurier	58
• Hungrige Möwen	21	• Chinesisches Mandala	59
• Der weiße Schwan	22	• Herzmandala	60
• Der kleine und der große Elefant	23	Fantasie und mehr	61 - 80
• Fischtreffen	24	• Leichte Feder	61
• Die Quallen tanzen	25	• Lachsteine	62
Natur und Landschaft	26 - 33	• Lieblingssteine in deiner Lieblingsfarbe	63
• Grauer Regen und Sturm	26	• Drei Eier	64
• Leuchtsterne	27	• Ballonweitflug	65
• Buntes Spinnennetz	28	• Segelyacht auf dem Meer	66
• Spinnennetzperlen	29	• Entspannungsmalen im Goldrahmen 1-3	67 - 71
• Große Welle 1-2	30 - 31	• Flugzeuge fliegen Flugbahnen	72
• Bergspitze	32	• Weiße Gleise	73
• Untergehende Sonne	33	• Bunte Wolken	74
Mode und Design	34 - 39	• Tablet 1-2	75 - 76
• Top T-Shirt und Strümpfe	34	• Großer Fußball	77
• Coole Caps	35	• Knickknüllpapier	78
• Blumenschmetterlingtapete	36	• Entspannungsmalen mit den Fingern	79
• Sternemondtapete	37		
• Wolkensegelbootfischetapete	38		
• Wunderlampe	39	• Galerie teamberger	80
Kunst	40 - 44		
• Dschungel am Äquator	40		
• Schlangenbeschwölerin	41		
• Paradiesvögel 1-2	42 - 43		
• Bunte Papageien	44		

Vorwort

Entspannungsmalen ist das neue Schulpraxiswerk einerseits für Lehrkräfte, andererseits für Schülerinnen und Schüler von Klasse 1 bis 4. Es enthält die beste Sammlung von ausgewählten erfolgreich erprobten Aufgaben aus verschiedenen Bereichen und zahlreiche wertvolle weiterführende Tipps. Direkt dafür wurde ein innovatives und effektives meditativ-aktives, evokatives Konzept entwickelt. Die Ziele sind gemäß der Vorgaben für Schulen Entspannung und Gesundheit. Weitere Qualifikationen werden intensiv gefördert, zum Beispiel Kreativität, Wahrnehmung und Konzentration.

Der Aufgabeneinsatz kann regelmäßig oder situativ bedingt innerhalb und auch außerhalb des Unterrichts stattfinden, zum Beispiel im Fach Kunst, in allen weiteren Fächern, Arbeitsgemeinschaften, Projektgruppen, Kursgruppen, in der Pause, in der Freiarbeit, im Sozialtraining und anderen Verhaltenstrainings und in der pädagogischen und in der psychologischen Beratung.

Entspannungsmalen hat zusätzlich einen hohen Lehr- und Lernwert und macht Schule für Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler garantiert produktiver und erfolgreicher.

Wissenschaftliche Studien belegen, Schülerinnen und Schüler müssen heutzutage häufig in reizüberfluteten Umgebungen, schnelllebigen Zeiten und in vielen verschiedenen Belastungssituationen zurechtkommen. Sehr schnell kann der notwendige regelmäßige Wechsel zwischen Spannung und Entspannung entrhythmisiert werden. Stellt sich zu viel psychische und physische Spannung ein, reagiert der Körper mit der Ausschüttung von Stresshormonen. Die Folgen können auf vielen Ebenen Beeinträchtigungen, Auffälligkeiten oder Schädigungen sein, die sich für das zukünftige Leben manifestieren können. Sozialverhalten und Lernverhalten können beeinträchtigt werden. Zusätzlich kann die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler auf vielen Ebenen gestört werden.

Fazit: Zuviel Anspannung kann überall viel Energie kosten und für Befindlichkeitsdysbalancen und Gesundheits-, Denk-, Leistungs- und Verhaltensblockaden sorgen. Physische und psychische Schäden können entstehen.

Wenn die Ursachen nicht abgeschafft oder verändert werden können, helfen Entspannungsverfahren. Ein sehr gutes Verfahren für die alltägliche Schulpraxis ist das hier angebotene **Entspannungsmalen** mit den innovativ konzipierten Aufgaben unterschiedlicher Niveaustufen und Bearbeitungszeiten. Sie sind besonders geeignet, einen Ausgleich zu schaffen und zum besseren zukünftigen Umgang mit Stressfaktoren beizutragen. Sie haben auch einen prophylaktischen Nutzen. Schnell führen sie zu objektiven und feststellbaren Ergebnissen.

Je früher mit **Entspannungsmalen** angefangen wird, umso besser profitieren Schülerinnen und Schüler davon, sind sich Psychologen und Entspannungspädagogen einig. Damit es zur Normalität wird, sollte es in fixierten und in unfixierten Zeiten stattfinden.

Die Aufgaben aus **Entspannungsmalen** sind sorgfältig nach ansprechenden Gesichtspunkten aus vielen Themenbereichen ausgewählt und bieten verschiedene Niveaustufen. Variable Bearbeitungszeiten gewährleisten einen flexiblen Einsatz. Das Grundprinzip ist die farbliche oder formale oder farbliche und formale Gestaltung, Umgestaltung und Weitergestaltung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bildmittel. Während der Aufgabenbearbeitung entsteht bald ein gewünschtes meditatives Klima. Nicht selten ist ein hingebungsvolles Arbeiten und eine konzentrativ stille gelassene Atmosphäre und viel Wohlbefinden festzustellen. Die harmonischen, fließenden und wohltuenden Inhalte können für ein Flow-Erleben und positive Energien sorgen.

Schülerinnen und Schüler bestimmen in einem weitgefassten Rahmen frei und mit viel Fantasie die Gestaltung ohne direkte Instruktionen. Die Zeitvorgaben kann die Lehrkraft situativ festlegen. Hauptarbeitsmittel sind Bunt-, Faser- und Filzstifte. In empfohlenen weiterführenden Tipps und Aufgaben kommen Pinsel, Tuschen und Zeichenblock zum Einsatz. Für den Aufgabeneinsatz benötigt die Lehrkraft (fast) keine Vorbereitung.

Viel Freude, Entspannung und Wohlbefinden wünschen bei dem Einsatz von **Entspannungsmalen** der

Kohl-Verlag und Eckhard Berger

Mehr Informationen: www.kohlverlag.de und www.teamberger.de



Wald

Male ihn an. Zeichne noch etwas Passendes dazu.
Finde die zweite Schildkröte.



Eckhard Berger
www.teamberger.de

ENTSPANNUNGSMALEN
1-4. Schuljahr - Bestell-Nr. P11 940
KOHLEVERLAG

Wald
Male ihn an. Zeichne noch
ein, zwei oder drei kleine
Tiere dazu.



Graskunst

So machst du Graskunst:
Zeichne mit den grünen
Stiften nach Herzenslust
dicht beieinander viele
lange und kurze, dünne
und breite, gerade und
gebogene Gräser.

© Joujou/Pixelio

Bunte Blumenblüten

Alles soll farbenprächtig aussehen. Male deshalb die einzelnen Blütenblätter in vielen Farben an. Tipp: Male mit Pinseln und Tuschfarben eine große Blumenblüte auf ein Zeichenblockblatt.

Entspannungsmalen / 1.-4. Schuljahr

... fördert Wahrnehmung, Kreativität und Konzentration

2. Digitalauflage 2021

© Kohl-Verlag, Kerpen 2015
Alle Rechte vorbehalten.

Idee, Konzept & Text: Eckhard Berger
Grafische Gestaltung: Barbara & Eckhard Berger
Satz: Kohl-Verlag
Fotos: Archiv Teamberger, Adrian Berger, Barbara Berger, Pixabay, Pixelio

Bestell-Nr. P11 940

ISBN: 978-3-96040-506-1

© Kohl-Verlag, Kerpen 2021. Alle Rechte vorbehalten.

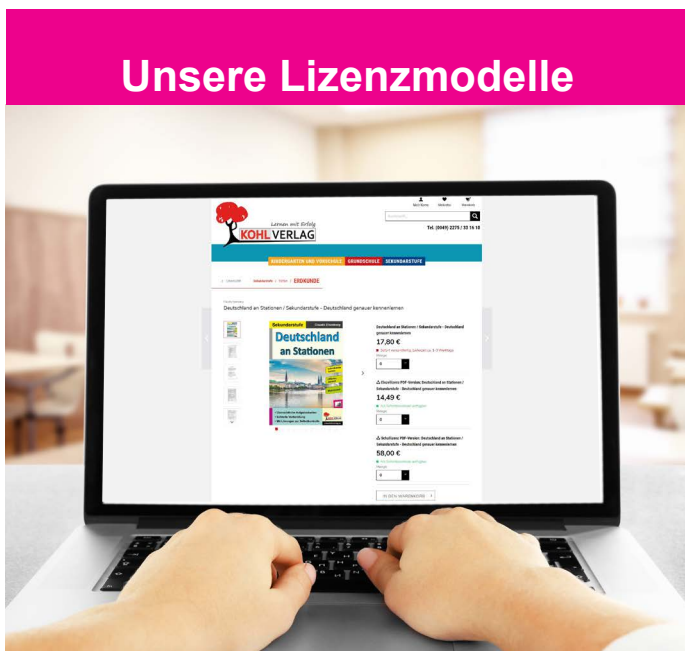
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2021

Unsere Lizenzmodelle



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Entspannungsmalen ... fördert Wahrnehmung, Kreativität & Konzentration (Grundschule)

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

