

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Achtsamkeit im Sommer*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



Inhaltsverzeichnis

Sommerthemen
(diese Seiten ausdrucken)

*Kopiervorlagen inklusive

Sommerthema	Benötigt wird:	
5-Sinne-Landschafts-und-Wetterbeobachtung*		1
Gedankenreise: <i>Ein Funkeln im Dschungel</i>		2
Sommermusik malt Bilder in mir		3
Mein persönlicher Achtsamkeitsratgeber*		4
Naturmandala	Naturmaterialien (Blüten, Äste, Steine, ...)	5
Sommerwörter malen*		6
Sommerrezepte		7
Gedankenreise: <i>Ein märchenhafter Garten</i>		8
Wirksame Sommerdüfte*	Lavendel, Jasmin, Flieder, Minze, Gläschen oder Döschen (Klassensatz)	9
Segelboote basteln*	3-4 Äste, 1 Stock pro Kind, Paketband, Servietten	10
Sitzkreisgeschichte: <i>Die Biene mit dem gebrochenen Flügel</i>		11
Mein innerer Freund		12
Sommerliche Mandalas zum Ausmalen*		13
Gedankenreise: <i>Ausritt ans Meer</i>		14
Wünsche aussprechen und „Danke“ sagen*		15
Glücksreis	Eine Packung Reis	16
Sitzkreisgeschichte: <i>Hai im Korallenriff</i>		17
Sommer-Challenge: Achtsamkeit*		18
Sommerliche Klangbotschaften*		19
Gedankenreise: <i>Inselglück</i>		20

Didaktische Hinweise
(diese Seiten nicht ausdrucken)

Zu jedem Thema gibt es didaktische Hinweise, die zur Vorbereitung mindestens einen Tag im Voraus von den Lehrerinnen und Lehrern gelesen werden sollten.

Hinweise zum Material

- Klasse 3-6 -

Unser Sommer-Material ist eines von vier Materialien zum Thema Achtsamkeit in den unterschiedlichen Jahreszeiten. Es tritt in die Fußstapfen unseres Achtsamkeits-Adventskalenders und des Materials „Achtsamkeit im Frühling“ und ähnelt diesen strukturell und inhaltlich. In Form von verschiedenen Aktivitäten sollen sich Ihre Schülerinnen und Schüler (SuS) dem Aspekt der Achtsamkeit öffnen und sich im bewussten und – wie das Wort schon sagt – achtsamen Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt üben.

Die SuS widmen sich folgenden und ganz alltäglichen Fragen, die man im Trubel des Alltags gern vergisst: Warum ist Achtsamkeit wichtig? Wofür bin ich dankbar und warum? Wie kann ich meine unmittelbare Umgebung bewusst wahrnehmen; sie tatsächlich erfahren? Wie ist meine Sicht auf andere? Wie achtsam bin ich, wenn es um die Bedürfnisse meiner Mitschülerinnen und Mitschüler geht? ...

All diesen Fragen werden Sie gemeinsam mit Ihren SuS auf spaßbringende und motivierende Weise auf den Grund gehen. Ihr großer Vorteil: Das Basteln des Materials **erfordert nur minimalen Arbeits- und Druckaufwand**, wobei der Ertrag umso größer ist; die gemeinsamen Erfahrungen umso schöner sind!

Inhalt:

- 20 Aktivitäten zum Thema Achtsamkeit im Sommer (Klappkarten für die SuS),
- 20 didaktische Hinweise (für die LuL)
- zip-Ordner mit Zusatzangeboten (inkl. Malvorlagen als Differenzierungsangebot).

Aufbau:

Es stehen 20 sommerliche Aktivitäten in Form von Klappkarten zur Verfügung, die Sie ausdrucken und in der Mitte umknicken sollen, sodass auf der Vorderseite die Sommermotive und auf der Rückseite die Beschreibungen der Aktivitäten zu sehen sind. Die Klappkarten könnten Sie beispielsweise mit Holzwäscheklammern an eine hübsche Schnur hängen, die Sie dann im Klassenzimmer anbringen, oder aber in einem kleinen Karton aufbewahren.

Hinweise zum Material

Neben den eigentlichen Aktivitäten gibt es pro Klappkarte je einen didaktischen Hinweis. Diesen sollten Sie zur Vorbereitung spätestens einen Tag im Voraus gelesen haben. Der jeweilige Hinweis erläutert zum einen die Idee hinter der Aktivität und beinhaltet zum anderen Tipps, Vorschläge und Ideen zur Umsetzung. Welche Utensilien Sie für die jeweilige Aktivität benötigen, ist kurz und knapp im Inhaltsverzeichnis festgehalten.

Die didaktischen Hinweise sollten – der Umwelt zuliebe – nicht ausgedruckt, sondern digital von Ihnen abgerufen werden. Einzig die Kopiervorlagen, die Sie für die jeweilige Aktivität benötigen, können einzeln ausgedruckt und vervielfältigt werden.

Hinweis: Sie als Lehrperson können am besten einschätzen, wann und in welchem Ausmaß Sie Differenzierungsangebote schaffen möchten. Um wirklich alle Kinder „abzuholen“, bieten wir Ihnen in einer Zusatzkartei verschiedene Angebote und Malvorlagen an, die Sie einsetzen können, wenn Ihre SuS bspw. Schwierigkeiten bei der Konzentration haben oder wenn ggf. eine Leseschwäche vorliegt.

Die oben erwähnten Malvorlagen können grundsätzlich für jede sommerliche Aktivität verwendet werden. Gibt es Malvorlagen, die besonders gut zu einer der Aktivitäten passen, ist ein entsprechender Vermerk in den didaktischen Hinweisen zu finden:
Zusatzangebot: Kartei S. x.

Anders als bei einem Adventskalender können die sommerlichen Aktivitäten je nach Bedarf und vorhandener Zeit eingesetzt werden. Die einzelnen Themen bauen nicht aufeinander auf. Zur besseren Übersicht haben wir sie durchnummeriert. Diese Nummerierung kann (muss aber nicht) als Reihenfolge dienen.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Sommer mit vielen achtsamen Momenten!



leni_brummel



lorelenimatobeni



5-Sinne-Landschafts- und Wetterbeobachtung

Heute geht es vor allem darum, den Moment bewusst zu erleben und all eure Sinne zu entfalten.

Schnappt euch eure Jacken (wenn nötig) und geht gemeinsam mit eurer Lehrerin/eurem Lehrer auf den Schulhof. Bewegt euch ruhig und bedacht und stört eure Mitschülerinnen und Mitschüler nicht. Sucht euch ein ruhiges Plätzchen in der Nähe eurer Lehrperson, sodass ihr deren Worte noch verstehen könnt.

Geht nun auf eine Reise mit den klassischen fünf Sinnen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. Seid ganz still und konzentriert euch auf die Anweisungen eurer Lehrperson.

Nachdem ihr eure Sinnesbeobachtung beendet habt, könnt ihr auf den kleinen Papierschnipseln eure Gedanken festhalten: Welchen Sinn habt ihr am intensivsten erlebt und warum?



Gedankenreise: Ein Funkeln im Dschungel

Heute ist es an der Zeit für eine Gedankenreise! Macht es euch innerhalb eures Klassenraums gemütlich und schließt die Augen.

Versucht, ganz ruhig zu werden und gleichmäßig zu atmen. Lasst euch auf die Reise ein und stellt euch vor, dass ihr wirklich Teil der Geschichte seid.

Viel Spaß auf eurem Flug durch den nächtlichen Dschungel!

Psst! Falls hinterher noch Zeit bleibt, dürft ihr gern ein Bild zu eurer Reise malen.

3



Sommermusik malt Bilder in mir

Heute werdet ihr eure Ohren mit wunderschöner, sommerlicher Musik berauschen lassen. Eure Lehrerin/euer Lehrer wird euch gleich ein Orchesterstück vorspielen. Lehnt euch entspannt zurück, schließt eure Augen und genießt die Musik.

Seid dabei ruhig und sprecht nicht mit euren Nachbarinnen/Nachbarn. Ihr werdet merken, dass ihr ganz von allein Szenen vor Augen haben werdet – das macht die Musik!

Fantastisch, was unsere Sinne alles können, oder? Die Ohren nehmen Klänge auf und die Augen sehen Bilder dazu, obwohl sie geschlossen sind.

Die Musik wird eure Phantasie beflügeln. Nehmt euch, sobald ihr bereit seid, ein Stück Papier und malt auf, was ihr gesehen habt. Ihr könnt aber auch eine kleine, sommerliche Geschichte zu dem schreiben, was ihr gesehen habt.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Achtsamkeit im Sommer*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

