

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Achtsamkeits-Adventskalender*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



Inhaltsverzeichnis



	Inhalt	Türchen	Benötigt wird
(diese Seiten ausdrucken) Adventskalender	Glitzer-Glas der Dankbarkeit	1	Glas mit Verschluss (evtl. Lichterkette)
	Wintermusik malt Bilder in mir	2	
	Märchen: Weihnachten in der Speisekammer	3	
	Weihnachtliche Rezeptidee	4	
	Gedankenreise: Rentierfahrt in Norwegen	5	
	Weihnachten auf der Zunge	6	Lebkuchen, Kinderpunsch
	Elfchen	7	
	Sitzkreis-Geschichte: Lausbuben im Kaufhaus	8	
	Augen-Yoga	9	
	Gebete zur Weihnachtszeit	10	
	Mein Dankbarkeits- und Wunschzettel	11	
	Gedankenreise: Weihnachten im Elfenwald	12	
	Weihnachts-Yoga	13	
	Elfchen-Geschenke	14	
	Lichterzauber im Klassenzimmer	15	Taschenlampen (von SuS mitgebracht)
	5-Sinne-Landschafts-und-Wetterbeobachtung	16	
	Wenn ich an Weihnachten denke ...	17	
	Wintermärchen: Die Sterntaler	18	
	Gedankenreise: Weihnachten in St. Petersburg	19	
	Sitzkreis-Geschichte: Die Christbaumkugeln	20	
	Weihnachtliche Klangbotschaften	21	
	Winter-Mandala	22	
	Gedankenreise: In der weihnachtlichen Backstube	23	
Glitzer-Glas der Dankbarkeit	24		
(diese Seiten nicht ausdrucken) Didaktische Hinweise	Zu jedem Türchen gibt es didaktische Hinweise, die zur Vorbereitung von der Lehrperson mindestens einen Tag vorher gelesen werden sollten.		



Hinweise zum Kalender:

- Klasse 3-6 -

Unser Adventskalender ist ein Kalender der ganz besonderen Art: Mit dem täglichen Öffnen der Kalendertürchen sollen sich Ihre Schülerinnen und Schüler auch dem **Aspekt der Achtsamkeit** öffnen und sich im bewussten und – wie das Wort schon sagt – *achtsamen* Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt üben. Gerade zur Weihnachtszeit erscheint dieser Prozess ein unausweichlicher zu sein, mit dem man sich auch gern einmal mehr als nur flüchtig befassen sollte.

Die SuS werden sich somit folgenden und ganz alltäglichen Fragen widmen, die man im Trubel des Alltags jedoch 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 Sorgen und Nöte meiner Mitschülerinnen und Mitschüler geht? ...

All diesen Fragen werden Sie gemeinsam mit Ihren SuS im Laufe der 24 Dezembertage auf spaßbringende und motivierende Weise auf den Grund gehen. Ihr großer Vorteil: Das Basteln des Kalenders erfordert nur **minimalen Arbeits- und Druckaufwand**, wobei der Ertrag umso größer ist; die gemeinsamen Erfahrungen umso schöner sind!

Inhalt:

- ★ 24 Kalendertürchen
- ★ 24 didaktische Hinweise
- ★ zip-Ordner mit Kopiervorlagen (inkl. Malvorlagen als Differenzierungsangebot).

Aufbau:

Es stehen 24 Kalendertürchen zur Verfügung, die Sie ausdrucken und in der Mitte umknicken sollen, sodass die SuS erst einmal nur die Häuschen sehen, die mit den entsprechenden Nummern versehen sind. Die Türchen könnten Sie beispielsweise mit Holzwäscheklammern an eine hübsche Schnur oder einen goldenen Draht hängen, die oder den Sie dann im Klassenzimmer anbringen. Tipp: Am besten wählen Sie hierfür eine Wand oder das Fenster, damit die SuS nicht dahinterspähen können.



Hinweise zum Kalender:

Neben dem eigentlichen Adventskalender gibt es pro Kalendertürchen 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 dem Türchen und beinhaltet zum anderen Tipps, Vorschläge und Ideen zur Umsetzung. Welche Utensilien Sie für die einzelnen Tage 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 den jeweiligen Kalendertag benötigen, können einzeln ausgedruckt und vervielfältigt werden. Für Wochenenden und Ferientage steht Ihnen ein zusätzlicher zip-Ordner zur Verfügung, der die Türcheninhalte und Kopiervorlagen jener Dezembertage enthält, an denen sich die SuS voraussichtlich nicht in der Schule befinden.

Hinweis: Sie als Lehrperson können am besten einschätzen, wann und in welchem Ausmaß Sie **Differenzierungsangebote** schaffen möchten. Um in der Adventszeit wirklich *alle* Kinder „abzuholen“, bieten wir Ihnen in einer Zusatzkartei verschiedene Malvorlagen an, die Sie einsetzen können, wenn Ihre SuS bspw. Schwierigkeiten bei der Konzentration haben; wenn ggf. eine Leseschwäche vorliegt; wenn es SuS gibt, die nicht dem Christentum angehören. Dieser letzte Aspekt bezieht sich insbesondere auf die Türchen 10 (*Gebete zu Weihnachten*) und 17 (*Wenn ich an Weihnachten denke, ...*). Da die Adventszeit eine christlich geprägte Zeit ist, ist der Bezug zu Jesus Christus natürlich allgegenwärtig. Mit den besagten Malvorlagen (ebenfalls enthalten in o. g. zip-Ordner) kann jedoch auch Kindern anderen Glaubens die Teilhabe ermöglicht werden.

Die oben erwähnten Malvorlagen können grundsätzlich für jedes Türchen verwendet werden. Gibt es Malvorlagen, die besonders gut zum Inhalt eines Kalendertürchens passen, ist ein entsprechender Vermerk in den didaktischen Hinweisen zu finden:

Zusatzangebot: Kartei S. x.



Hinweise zum Kalender:

Offene Fragen:

★ Was geschieht an den Tagen, an denen die SuS nicht in der Schule sind (z. B. am Wochenende oder zu Ferienbeginn)?

Option 1: „Öffnen“ Sie als Lehrperson die jeweiligen Türchen bereits im Vorfeld und geben Sie den SuS die für den Tag relevanten Ausdrücke mit nach Hause.

Option 2: Schicken Sie den SuS den Inhalt der Türchen an dem jeweiligen Tag auf digitalem Wege (z. B. über eine klasseninterne E-Mail-Adresse oder über einen klasseninternen Link über die Schulplattform).

★ Wie soll das Öffnen der Kalendertürchen vonstattengehen?

Wie Sie das Öffnen der Türchen gestalten, ist natürlich Ihnen überlassen. Eine schöne Idee wäre es jedoch, wenn die SuS nacheinander mit dem Öffnen eines Türchens und dem Vorlesen des Inhalts beauftragt werden würden, z. B. der Klassenliste oder der Sitzordnung entsprechend.

★ Wie kann das Öffnen der Kalendertürchen besonders weihnachtlich gestaltet werden?

Richten Sie eine kuschelige Ecke im Klassenzimmer ein, in der die SuS zum Beispiel im Sitzkreis sitzen und die Kalendertürchen öffnen können.



Wir wünschen Ihnen eine zauberhafte und achtsame Weihnachtszeit!



Glitzer-Glas der Dankbarkeit



Weihnachten ist die Zeit der Besinnung, die Zeit der Achtsamkeit und die Zeit der Dankbarkeit. Darauf wollen wir uns in den nächsten 24 Tagen der Adventszeit konzentrieren.

Lasst uns überlegen, wofür wir innerhalb unserer Klassengemeinschaft dankbar sind. Vielleicht für die Unterstützung einer Klassenkameradin oder eines Klassenkameraden bei schwierigen Aufgaben? Für hilfreiche Erklärungen der Lehrkräfte? Für ein offenes Ohr bei Problemen?

Euch fällt sicherlich etwas ein. Haltet im Verlauf der 24 Tage einfach einmal inne. Wenn euch etwas einfällt, wofür ihr dankbar seid, schreibt ihr es auf die vorbereiteten Dankbarkeitskärtchen. Diese steckt ihr in das weihnachtliche Glitzer-Glas der Dankbarkeit. Am Ende der Adventszeit werdet ihr das Glas gemeinsam öffnen und erfahren, wofür eure Mitschülerinnen und Mitschüler dankbar sind.





Wintermusik malt Bilder in mir

Heute werdet ihr eure Ohren mit wunderschöner, winterlicher Musik berauschen lassen. Eure Lehrerin/euer Lehrer wird euch gleich Orchesterstücke 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, winterliche Geschichte zu dem, was ihr gesehen habt, schreiben.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Achtsamkeits-Adventskalender*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

