

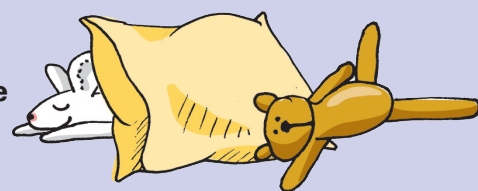
Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Orte zum Seele baumeln lassen

UNTERRICHTSSTUNDE 1: **Auf Spurensuche: Ruheoasen in der Schule**

UNTERRICHTSSTUNDE 2: **Entspannung selbstgemacht**



Kurzinfo: Worum geht es?

Die Seele baumeln lassen. Mit Sicherheit bringen viele von Ihnen mit dieser Redewendung Situationen in Verbindung, in denen Sie den Alltag einfach mal hinter sich lassen – sich erholen, ausspannen und die Gedanken schweifen lassen. Oftmals ist der Urlaub bzw. das Reisen zur See, in die Berge oder in (weit) entfernte Länder eine erfolversprechende Gelegenheit, um Ruhe, Besinnung und Entspannung zu finden. Sprich Orte, an denen uns der Alltag und die dazu gehörigen Pflichten nicht so schnell wieder einholen können.

Doch müssen wir tatsächlich immer erst eine weite Reise auf uns nehmen, um der Seele Flügel zu verleihen? Oder anders gefragt: Gibt es dafür nicht auch Orte mitten in unserem Alltag, in unserer gewohnten Umgebung? Ja, die gibt es. Denken Sie beispielsweise an die Hängematte zu Hause im Garten, die kleine grüne Lichtung im nahe gelegenen Wald oder das gemütliche Sofa im heimischen Wohnzimmer.

Und im hektischen und oftmals eher lauten Schulalltag? Auch hier können Phasen der Entspannung theoretisch an vielen Orten geschehen – zum Beispiel im Klassenzimmer, in der Schulaula oder auf dem Pausenhof. Entscheidend ist jedoch, dass es hier Bereiche gibt, die jenseits des Trubels die Möglichkeit des Rückzugs bieten. So können eigens für Stille und Ruhe eingerichtete Ecken, Nischen und Räumlichkeiten durch eine angenehme, gemütliche Gestaltung, durch ruhige Musik und andere Entspannungsutensilien, die SchülerInnen zum Geschichten hören, träumen und fallen lassen verleiten – sowie ihnen die Möglichkeit verschaffen, ihre Sinne zu erfahren und zu sich selbst zu finden oder kurz gesagt: die Seele baumeln zu lassen.

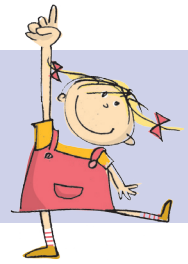
Im Rahmen der Unterrichtseinheit „Orte zum Seele baumeln lassen“ möchten wir Sie und Ihre SchülerInnen nun ermuntern, in der **ersten Unterrichtsstunde** einmal gemeinsam zu erkunden, welche Ruheoasen sich in Ihrer Schule bereits finden lassen – aber auch zu überlegen, wo solche „Orte“ eventuell noch bei Ihnen geschaffen werden könnten. Gibt es zum Beispiel wenig genutzte Nischen und Flurgänge oder gar Räumlichkeiten, die leer stehen und als Rückzugsorte dienen könnten?

In der **zweiten Unterrichtsstunde** wird einer dieser neu aufgespürten „Orte“ noch einmal genauer unter die Lupe genommen – verbunden mit dem Arbeitsauftrag, erste Ideen für die Gestaltung und Einrichtung zu entwickeln bzw. umzusetzen.



Auf Spurensuche: Ruheoasen in der Schule

UNTERRICHTSSTUNDE 1



Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- erfahren, dass in der Schule auch „Raum“ ist für Ruhe und Entspannung.
- die Gelegenheit erhalten, die bereits vorhandenen Ruheoasen im Klassenzimmer, Schulgebäude sowie auf dem Außengelände kennen zu lernen und gemeinsam neue Entspannungsmöglichkeiten aufzuspüren.

Des Weiteren sollen...

- Eltern für die Integration von Ruhemomenten in ihren Familienalltag sensibilisiert werden.
- Eltern motiviert werden, zu Hause Raum für kleine Ruheoasen zu schaffen.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo: „Ruheoasen in der Schule“	<ul style="list-style-type: none">• Einsatz einer Kurzgeschichte• Anchl. kurzer Austausch in der Klasse	10 Min.
Hauptteil	Auf Spurensuche	<ul style="list-style-type: none">• Gemeinsame Auseinandersetzung	25 Min.
Abschluss	1. Sammlung der aufgespürten Ruheoasen	<ul style="list-style-type: none">• Gemeinsame Auswertung	5 Min.
	2. Familienhausaufgabe „Ruheoasen zu Hause“	<ul style="list-style-type: none">• Anweisung im Frontalunterricht	5 Min.



Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Ruheoasen in der Schule“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „Ruheoasen in der Schule“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Einstieg in die Unterrichtsstunde zum Thema „Ruheoasen in der Schule“

Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor – bzw. lassen Sie diese, je nach Lernstand, von einer/einem der SchülerInnen vorlesen.

Ruheoasen in der Schule

„Ding, Dong, Dong“ – die Schulglocke läutet zur ersten großen Pause. Während Flo und seine Klassenkameraden aus dem Klassenzimmer stürmen, um auf dem Schulhof Fußball zu spielen und Seilchen zu springen, tritt Florina nur müde hinterher.

„Uaahh“, gähnt sie laut und lange. Florinas Oma hatte gestern Geburtstag. Sechzig Jahre alt ist sie geworden und es wurde groß gefeiert. Alle Verwandten waren da. Und es gab jede Menge Kuchen und am Abend noch ein leckeres Abendbrot. Bei diesem besonderen Ereignis durfte natürlich auch Florina ausnahmsweise mal etwas länger aufbleiben. Daher ist sie heute noch ein bisschen müde in der Schule und hat keine richtige Lust, draußen mit den anderen herumzutoben. Viel lieber würde sie sich jetzt ein ruhiges Plätzchen suchen, um sich ein bisschen auszuruhen. Nur wo?

Im Klassenzimmer? Nein! Da gibt's überall nur harte Stühle und der Leseteppich steht voller Kisten mit Bastelmaterialien.

In der Pausenhalle? Nein! Da ist es gerade viel zu laut.

Auf dem Schulhof? Es ist zwar schön warm draußen, aber eine ruhige Ecke mit zum Beispiel einer schönen Holzbank gibt es dort auch nicht.

Florina kratzt sich am Kopf und denkt angestrengt nach. Wo könnte sie bloß ein ruhiges Plätzchen finden? Und auf einmal fällt es ihr ein. Natürlich! Die Schulbücherei. Da ist es immer schön leise. Und ein gemütliches Sofa steht dort auch.

Sofort macht sich Florina auf den Weg...



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auswertung

Im Anschluss an die Geschichte können folgende Fragenimpulse helfen, eine erste kurze Auseinandersetzung mit dem Thema „Ruheoasen in der Schule“ anzuregen:

- *Habt ihr euch auch schon einmal so richtig müde in der Schule gefühlt? Was habt ihr dann gemacht?*
- *Fällt euch bei uns in der Schule oder auf dem Pausenhof auch eine gemütliche Ecke oder ein ruhiger Ort ein, wo ihr euch – wie Florina – ein wenig ausruhen könnt? Oder wo ihr z. B. ein bisschen Musik hören, ein schönes Buch anschauen oder einfach nur ein wenig träumen und entspannen könnt?*

HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

Auf Spurensuche

Dauer	ca. 25 Min.
Material	1 bis 2 Fotoapparate
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Bewusstmachung von bereits existierenden sowie potentiellen „Orten“ im Klassenzimmer sowie im Schulgebäude, an denen man im Schulalltag zur Ruhe kommen kann

Durchführung

Kündigen Sie in Ihrer Klasse an, dass sie sich jetzt, ebenso wie Florina in der Geschichte, auch einmal auf die Suche nach Ruheoasen in der Schule begeben wollen (selbstverständlich ganz still und leise, um die anderen Klassen nicht zu stören).

Erklären Sie, dass der Streifzug auf zweierlei abzielt – und zwar darauf, Orte in der Schule aufzuspüren, die auf der einen Seite bereits jetzt zur Entspannung einladen sowie sich auf der anderen Seite zukünftig dafür eignen könnten, als Ruheoasen gestaltet und eingerichtet zu werden.

Beginnen Sie die Spurensuche zuerst in Ihrem **Klassenzimmer**:

- *Gibt es hier bereits eine gemütlich eingerichtete Ecke, in der sich die Mädchen und Jungen etwas zurückziehen und ruhigen Beschäftigungen nachgehen können?*
- *Wenn nicht: Könnte durch eine Umräumaktion eine solche Entspannungsnische geschaffen werden – z. B. indem Regale oder große Grünpflanzen als Raumteiler genutzt werden?*



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Anschließend geht es auf einen Rundgang durch das **Schulgebäude**:

- *Gibt es in der Schule bereits Räumlichkeiten, die als Ruheoasen gedacht sind?*
- *Lassen sich (weitere) ruhige Bereiche finden – z. B. auf wenig genutzten Flurgängen oder in einer ungenutzten Ecke der Pausenhalle – die geeignet wären, sie als Ruhezone zu gestalten? Oder gibt es gar Räume in der Schule, die nicht (mehr) genutzt werden und als Entspannungsraum dienen könnten?*

Sollte noch ausreichend Zeit sein, könnte die Spurensuche auf dem **Außengelände** fortgeführt werden:

- *Gibt es auf dem Außengelände bzw. Pausenhof ruhige Plätzchen, die etwas abseits vom Pausentrubel gelegen sind und sich anbieten für z. B. eine zum Ausruhen einladende Holzbank?*

Halten Sie die aufgespürten Ecken, Nischen, Räume oder Plätze mit einem Fotoapparat fest. (Die entwickelten oder ausgedruckten Fotos können dann in der zweiten Unterrichtsstunde aufgehängt werden und dabei behilflich sein, erste Ideen für die Gestaltung der potentiellen Ruheoasen zu entwickeln.)

Auswertung

Siehe Abschluss

Tipp

Sollten Sie zur Zeit der Durchführung der Unterrichtsstunde durch z. B. eine/n PraktikantIn oder eine/n LehramtsanwärterIn personell unterstützt werden, könnte es sich anbieten, sich in zwei Kleingruppen „auf Spurensuche“ zu begeben (z. B. eine Gruppe im Schulgebäude, die zweite Gruppe in der Klasse und auf dem Außengelände). In diesem Fall wären dann zwei Fotoapparate von Vorteil, um die aufgespürten Orte festzuhalten.



ABSCHLUSS

1. Sammlung der aufgespürten Ruheoasen

Dauer	ca. 5 Min.
Material	ein großer Bogen Papier, dicke Filzstifte
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Bewusstmachung von bereits existierenden sowie potentiellen „Orten“ im Klassenzimmer sowie im Schulgebäude, an denen man im Schulalltag zur Ruhe kommen kann

Durchführung

Sammeln Sie die Ergebnisse der Begehung gemeinsam auf einem Papierbogen und hängen Sie diesen anschließend an einer Wand im Klassenzimmer auf.

2. Familienhausaufgabe „Ruheoasen zu Hause“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	pro SchülerIn ein Ausdruck der Familienhausaufgabe „Ruheoasen zu Hause“ (siehe nächste Seite)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Eltern und Kinder erhalten die Möglichkeit, sich in der Wohnung/im Haus auf die Suche nach kleinen Ruheoasen zu begeben

Durchführung

Teilen Sie zum Ende der Stunde die Familienhausaufgabe „Ruheoasen zu Hause“ aus und erklären Sie den SchülerInnen eventuell kurz die Aufgabe (siehe nächste Seite).

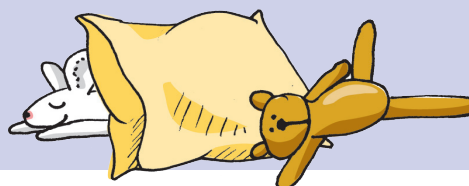


Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Ruheoasen zu Hause

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

wo macht ihr es euch zu Hause am liebsten gemütlich – zum Beispiel um ein wenig auszuruhen, gemeinsam eine schöne Geschichte zu lesen, etwas ruhige Musik zu hören oder um einfach mal ein bisschen vor sich hin zu träumen?

Vielleicht auf eurem Sofa im Wohnzimmer? Oder steht eventuell irgendwo ein schöner, bequemer Sessel, der euch zum Kuscheln und Entspannen einlädt? Oder ist euer Lieblingsort zum Träumen und Ausruhen die warme Heizung im Kinderzimmer, wo ihr es euch mit ein paar Kissen und Decken gemütlich macht?

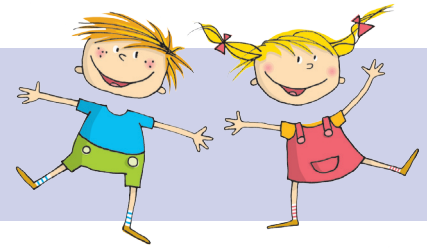
Wie wäre es, wenn ihr euch einmal gemeinsam auf die Suche begeben und zusammen überlegt, wo ihr es euch zu Hause gerne bequem macht, um euch auszuruhen, zu kuscheln und zu entspannen?

Unsere „Lieblings-Ruheoasen“ sind:



Entspannung selbstgemacht

UNTERRICHTSSTUNDE 2



Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- reflektieren, welche Faktoren dazu beitragen können, um einen Ort zu schaffen für Ruhe und Entspannung.
- in ihrer Kreativität und Phantasie gestärkt werden und spüren, dass ihre Gedanken und Ideen respektiert und wertgeschätzt werden.

Des Weiteren sollen...

- Eltern für die Integration von Ruhemomenten in ihren Familienalltag sensibilisiert werden.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Betrachtung der Fotos „Orte zum Seele baumeln lassen“	<ul style="list-style-type: none">• Fotobetrachtung• Anschl. kurzer Austausch in der Klasse	5 Min.
Hauptteil	Kreative Köpfe	<ul style="list-style-type: none">• Gemeinsame Auseinandersetzung in Kleingruppen	25 Min.
Abschluss	1. Vorstellung der Ideensammlung & Bastelerzeugnisse	<ul style="list-style-type: none">• Ergebnisvorstellung in der Klasse	10 Min.
	2. Familienhausaufgabe „Der Igel macht einen Ausflug“	<ul style="list-style-type: none">• Anweisung im Frontalunterricht	5 Min.



Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Ein paar Worte vorab

Im Gegensatz zu den anderen Unterrichtsstunden steht zu Beginn dieser Stunde ausnahmsweise keine Geschichte aus der Welt von „Florina & Flo“ auf dem Programm, sondern die Stunde startet direkt mit einer kleinen Gesprächsrunde, welche die Ergebnisse der ersten Unterrichtsstunde bei den SchülerInnen in Erinnerung rufen soll.

Betrachtung der Fotos „Orte zum Seele baumeln lassen“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	ausgedruckte Fotos aus der Unterrichtsstunde „Auf Spurensuche: Ruheoasen in der Schule“, Klebeband
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Einstieg in die Unterrichtsstunde „Entspannung selbstgemacht“

Vorbereitung im Vorfeld der Stunde

Lassen Sie die in der ersten Stunde geschossenen Fotos entwickeln oder drucken Sie diese am PC selbst aus.

Durchführung

Hängen Sie die ausgedruckten Fotos der bereits vorhandenen sowie potentiellen Ruheoasen/ Entspannungsnischen für alle SchülerInnen gut sichtbar an eine Wand des Klassenzimmers.

Diese haben nun kurz Zeit, die Fotos zu betrachten und sich die in der letzten Unterrichtsstunde aufgespürten Entspannungsorte der Schule wieder in Erinnerung zu rufen. Anschließend sind sie aufgefordert, sich (z. B. per Handzeichen) auf diejenige Ecke, Nische oder Räumlichkeit im Klassenzimmer oder im Schulgebäude zu einigen, für die sie im Rahmen der Stunde erste Gestaltungsideen entwickeln sowie ein paar Entspannungsmaterialien basteln wollen.



HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

Kreative Köpfe

Dauer	ca. 25 Min.
Material	1 bis 2 große Papierbögen, Stifte, diverse Bastelmaterialien (siehe unten)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Die Vorstellungen einer entspannenden Umgebung/einer Ruheoase konkretisieren und eigenständig „mit Leben füllen“• Sich darin ernst genommen und aktiv beteiligt zu fühlen, Ideen für einen Entspannungsort zu entwickeln• Erfahren, dass sich Entspannungsmaterialien in einem kreativen Prozess auch selbst herstellen lassen (Wertschätzung eigener Arbeit)

Durchführung

Teilen Sie die SchülerInnen, je nach Interessenslage, in drei Kleingruppen auf. Folgende Aufgaben werden an diese verteilt:

- Die SchülerInnen der Gruppe 1 erhalten den Auftrag, erste Ideen für den ausgewählten Entspannungsort zu entwickeln und diese in Stichpunkten auf einem großen Papierbogen zu notieren. Geben Sie den SchülerInnen den Hinweis, dass sie selbstverständlich auch gerne ein wenig „herumspinnen“ dürfen, was die Gestaltung der Ruheoase anbelangt – sich aber dann auch darauf konzentrieren sollen, was sie für tatsächlich umsetzbar halten. (Einige Anregungen finden Sie, falls Sie der Gruppe Impulse geben möchten, weiter unten aufgeführt.)
- Die Mädchen und Jungen der beiden anderen Kleingruppen bekommen die Aufgabe, in den folgenden 20 bis 25 Minuten kreativ tätig zu werden und erste kleine Entspannungsmaterialien für die neu einzurichtende Ruheoase zu basteln. So könnte eine Gruppe z. B. einen oder mehrere „Regenmacher“ herstellen, die andere Gruppe sich wiederum an den „Riech-, Tast- und Fühl-säckchen“ versuchen (Bastelanregungen: siehe nächster Absatz).

Bastelanregungen: Entspannung selbst gemacht

Sinnesanregende (Spiel-) Materialien für kleine Ruheoasen sind, wenn sie im Fachgeschäft erworben werden, in der Regel eine recht kostspielige Angelegenheit. Doch mit ein wenig Fantasie lassen sich einige dieser Entspannungsutensilien auch ohne größeren Aufwand mit Hilfe von Materialien aus Baumärkten & Co. selbst herstellen – und dies um einiges kostengünstiger.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Im Folgenden haben wir für Sie ein paar Bastelanleitungen zusammengetragen, mit deren Hilfe Sie auf günstige Art und Weise selber Materialien für die gemeinsam im Rahmen der ersten Unterrichtsstunde aufgespürten schulischen Ruhezeiten und Entspannungsnischen anfertigen können.

Luftballonbett

Material	Bettbezug, Luftballons
-----------------	------------------------

Füllen Sie einen großen Bettbezug mit halb aufgeblasenen Luftballons. Wenn der Bezug gut gefüllt ist, können sich die Mädchen und Jungen darauf legen und entspannen, denn die Luftballons platzen bei vorsichtigem Umgang nicht. Ein mit Sicherheit ungewöhnliches Erlebnis.

Tast-, Riech- und Sandsäckchen

Material	Stoffstücke (7 x 17 cm), Nähgarn, Nähnadel, Füllmaterial (z. B. Sand, Reis, Kies, Styropor, Maiskörner, getrocknete Kräuter, Orangen-/Zitronenschalen)
-----------------	--

Nähen Sie im Vorfeld der Stunde die Stoffstücke zu kleinen Säckchen und lassen Sie diese von Ihren SchülerInnen mit den unterschiedlichen Füllmaterialien befüllen.

- Werden die Säckchen mit Reis, Styropor, Maiskörnern oder Folie gefüllt, eignen sie sich gut zum Betasten.
- Mit Sand aufgefüllt können Sie die Säckchen gut im Rahmen von Entspannungsübungen zum „auf-den-Körper-legen“ nutzen.
- Haben die Säckchen verschiedene Duft-Materialien wie z. B. Lavendel, Thymian, Rosenblätter, Kamille, Orangen- oder Zitronenscheiben zum Inhalt, werden sie zu wohlriechenden Duftsäckchen.

Nähen Sie die Säckchen nach dem Füllen gemeinsam mit den SchülerInnen komplett zu.

Regenmacher

Material	pro Regenmacher: 1 stabiles, ca. 50 cm lange Papprohr (z. B. Versandrolle), zwei feste Pappdeckel, Zahnstocher oder besser noch Schaschlikspieße aus Holz (je mehr Stäbchen verwendet werden, desto länger hält der „Regen“ an), ca. 3 große Hände voll Reiskörner oder Erbsen, 1 Nagel (dieser sollte etwas dünner sein als die Holzstäbchen), 1 Zange zum Abknipsen, Klebeband, Plakatfarbe, evtl. selbstklebende Papierfolie
-----------------	---

Bohren Sie im ersten Schritt mit Hilfe des Nagels möglichst viele, kleine Löcher quer durch das Papprohr (am einfachsten geht dies auf der sichtbaren Windung, die fast jede Papprolle aufweist). Durch die Löcher werden nun die Schaschlikspieße oder Zahnstocher gesteckt. Sind die Holzstäbchen zu lang, können die überstehenden Enden mit der Zange abgeschnitten werden.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Anschließend empfiehlt es sich, die Stäbchen mittels des Klebebandes von außen festzukleben, damit sie nicht gleich wieder herausfallen können.

Im nächsten Schritt kann eine der beiden Öffnungen der Röhre mit einem Pappdeckel zugeklebt und die Erbsen oder Reiskörner eingefüllt werden. Danach kann auch die andere Öffnung geschlossen werden.

Zu guter Letzt kann der „Regenmacher“ – z. B. mit Wachsmalstiften, selbstklebender Papierfolie oder Plakatfarbe – bunt gestaltet werden.

Das leise Rieseln des Regenmachers, das durch das Drehen von der Waagerechten in die Senkrechte entsteht, erinnert an leichtes Regenprasseln und hat eine angenehm entspannende Wirkung.

Ideen für die Einrichtung von kleinen Ruheoasen

Die Liste an Materialien, die man für die Ausgestaltung von Entspannungsnischen und Ruhezonen in der Schule kaufen kann, ist schier endlos – ebenso wie die Ausgaben, die man dafür manchen kann, bis ins Unermessliche reichen können. Neben den z. B. oben aufgeführten Entspannungsmaterialien, die selbst gebastelt und angefertigt werden können, empfiehlt es sich gleichwohl über einzelne zu erwerbende Elemente nachzudenken, die Ruhebereiche erheblich aufwerten können. Entsprechend möchten wir Ihnen im Folgenden ein paar Anregungen für sich lohnende Investitionen geben:

- Eine **gemütliche Sitzgelegenheit** darf wohl in keiner Ruheoase fehlen – mit Hilfe von (aus dem Matratzen-Discounter z. T. sehr preisgünstig zu erwerbenden) Matratzen, großen und kleinen Kissen sowie Decken kann diese einfach hergerichtet werden.
- Sanfte Blautöne oder ein warmes Gelb strahlen eine beruhigende Wirkung aus, so dass auch die **Wandgestaltung** einen entspannenden Beitrag leisten kann. Alternativ lässt sich selbstverständlich auch mit einem schönen, selbst gemalten Wandbild, wie z. B. einer Blumenwiese, eine gemütliche Atmosphäre zaubern.
- Eine **Musikanlage** sollte Bestandteil einer jeden Entspannungsecke sein, um mit ihr ruhige Musik – beispielsweise als Hintergrund für Traumreisen – abspielen zu lassen.
- **Lichternetze** zur Befestigung an Wand oder Decke findet man preisgünstig insbesondere in der Advents- und Weihnachtszeit.
- **Wassersäulen** mit Lichteffekten sind ein toller Hingucker. Einfache Wassersäulen kann man im Lampengeschäft schon ab 25 Euro kaufen.
- Für Massageübungen sind **Igelbälle** sehr gut geeignet und kosten zudem recht wenig. Erhältlich sind sie über die meisten Spielwarenvertreter. Alternativ können es auch **Tennisbälle** sein.
- Zum Massieren eignen sich auch gut verschiedene **Bürsten** oder **Malerrollen**, die auf dem Rücken hin und her gerollt werden können. Bürsten sind in Haushaltswarengeschäften erhältlich, Malerrollen im Baumarkt.
- Einige ausgelegte **Bilder- und Lesebücher**, zum Beispiel entliehen aus der örtlichen Stadtbücherei, ermöglichen den „Besuchern“ der Ruheoase, sich auf eine entspannende Art zu beschäftigen und zur Ruhe zu kommen.
- Ein Plakat oder Schild mit beispielsweise dem Hinweis „**Ruhe-Ecke**“ lässt keinen Zweifel aufkommen, dass in diesem Bereich Ruhe und Stille das oberste Gebot ist.



ABSCHLUSS

1. Vorstellung der Ideensammlung & Bastelerzeugnisse

Dauer	Ca. 10 Min.
Material	Die Papierbögen, auf denen die Gruppe 1 ihre Ideen zusammengestellt hat, Klebeband, die fertig gebastelten Entspannungsmaterialien
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Erfahren, welche Ideen die MitschülerInnen entwickelt haben bzw. welche Entspannungsmaterialien sie gebastelt haben

Durchführung

In der großen Runde stellen sich die SchülerInnen ihre gebastelten Entspannungsmaterialien sowie Ideensammlungen vor. Überlegen Sie gemeinsam, welche der Ideen sich vielleicht zeitnah umsetzen lassen.

Zu guter Letzt

Keine Frage, im Rahmen von ein bzw. zwei Unterrichtsstunden ist sicherlich keine Entspannungsnische im Klassenzimmer oder Ruhezone z. B. in der Pausenhalle komplett zu gestalten und einzurichten. Daher möchten wir sie ermuntern, dieser Idee noch etwas mehr Zeit zu schenken und mit Ihrer Klasse eine weitere konkrete Umsetzung zu beschließen.

Ebenfalls kann es sich anbieten, die gesammelten Ideen der Schulleitung vorzustellen und evtl. gemeinsam mit ihr zu überlegen, wo die Gestaltungselemente beschafft werden können, wer dies übernehmen kann und ob nicht auch Eltern mit in das Vorhaben einbezogen werden können/sollen.

2. Familienhausaufgabe „Der Igel macht einen Ausflug“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	pro SchülerIn ein Ausdruck der Familienhausaufgabe „Der Igel macht einen Ausflug“ (siehe nächste Seite)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Eltern und Kinder erhalten die Möglichkeit, ein Massagespiel kennen zu lernen und dabei gemeinsam ein wenig Entspannung und Ruhe zu erfahren

Durchführung

Teilen Sie zum Ende der Stunde die Familienhausaufgabe „Der Igel macht einen Ausflug“ aus und erklären Sie den SchülerInnen eventuell kurz die Aufgabe (siehe nächste Seite).

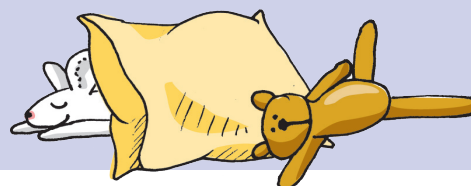


Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Der Igel macht einen Ausflug

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

erinnert ihr euch noch an die Familienhausaufgabe, in der wir euch dazu eingeladen haben, bei euch zu Hause auf die Suche nach „Ruheoasen“ zu gehen – also nach gemütlichen Plätzen in der Wohnung oder im Haus, auf dem Balkon oder Garten, die euch zum Entspannen und Ausruhen einladen? Habt ihr damals einen oder mehrere solcher „Orte“ gefunden? Ganz bestimmt, oder?

Wie wäre es, wenn ihr es euch heute dort einmal gemütlich macht und gemeinsam ein lustiges Massagespiel ausprobiert? Das Spiel handelt von einem kleinen Igel, der einen Ausflug auf eurem Rücken unternimmt...

Ihr braucht dafür nur einen Tennis- oder „Igelball“ (das ist ein mit Luft gefüllter Gummiball, an dem überall kleine Gumminoppen abstehen und der sich ganz toll für Rückenmassagen eignet).

Am schönsten fühlt sich die Rückenmassage an, wenn sich einer von euch auf den Bauch legt und der „Masseur“ sich neben ihn kniet.

Und so geht die Geschichte

Zu Beginn der Geschichte liegt der Tennis- oder Igelball auf dem Gesäß von demjenigen, der zuerst massiert wird. Das ist das zu Hause des kleinen Igels.

Erzähltext	Ballbewegungen
Es ist Morgen. Der kleine Igel ist gerade aufgestanden und schaut aus dem Fenster. Draußen scheint die Sonne und die Vögel zwitschern ein schönes Guten-Morgen-Lied. „Was für ein schöner Sommertag“, denkt der Igel und beschließt einen kleinen Ausflug zu machen. Ganz aufregt vor Freude läuft der Igel in seinem Häuschen hin und her und packt in seinen Wanderrucksack ein paar leckere Sachen für ein Picknick ein.	<i>Den Ball auf dem Gesäß hin und her rollen.</i>
Er geht aus seinem Häuschen und läuft den kleinen Haushügel hinunter.	<i>Den Ball vom Gesäß zum unteren Rücken rollen.</i>
Hier kommt er an eine Weggabelung. Er überlegt, ob er heute lieber nach rechts oder nach links gehen soll.	<i>Den Ball auf dem unteren Rücken ganz leicht von links nach rechts rollen.</i>



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Erzähltext	Ballbewegungen
Da sich der kleine Igel nicht so recht entscheiden kann, beschließt er, einfach abseits der Wege zu gehen. Und so geht er in Zick-Zack-Kurven durch die Felder – hinauf auf einen kleinen Berg.	<i>Den Ball in Zick-Zack-Linien den Rücken hinauf rollen.</i>
Oben auf dem Berg angekommen, genießt der Igel die herrliche Aussicht. Die Vögel zwitschern und auch ein paar bunte Schmetterlinge fliegen um ihn herum.	<i>Den Ball über die Schulterblätter kreisen lassen.</i>
Vom vielen Wandern hat der kleine Igel Hunger bekommen. „Dort unten am Hang ist doch irgendwo diese wunderschöne grüne Wiese. Die wäre ein idealer Platz für mein Picknick“, überlegt er laut und läuft den Abhang hinab.	<i>Den Ball an einem Arm entlang bis zur Hand rollen.</i>
„Ah, das ist sie ja“, ruft der Igel vergnügt und macht es sich im Schatten eines großen Baumes bequem. Er holt seine Leckereien aus seinem Wanderrucksack und beginnt schmatzend zu fressen.	<i>Den Ball auf dem Handrücken oder in der Handfläche leicht kreisen lassen.</i>
Mittlerweile ist es Mittag geworden. Die Sonne steht hoch am Himmel. „Wie schön wäre es, jetzt ein erfrischendes Bad zu nehmen“, denkt der kleine Igel. Er erinnert sich an einen kleinen Bach auf der anderen Seite des Berges und macht sich gleich auf den Weg.	<i>Den Ball den Arm entlang wieder hinauf rollen und am anderen Arm wieder herunter.</i>
An dem kleinen Bach angekommen, springt er sogleich hinein und planscht vergnügt in dem kühlen Wasser.	<i>Den Ball auf dem Handrücken oder in der Handfläche leicht kreisen lassen.</i>
Anschließend macht er sich zurück auf den Heimweg und wandert den Berg wieder hinauf.	<i>Den Ball den Arm entlang wieder hinauf rollen.</i>
Oben auf der Bergkuppe macht er noch ein kleines Päschen...	<i>Den Igelball zwischen den Schulterblättern kreisen lassen.</i>
...bevor er den Berg wieder – in Zick-Zack-Linien – durch die Felder hinab steigt, um zurück zu seinem Häuschen zu gelangen.	<i>Den Ball in Zick-Zack-Linien den Rücken hinab in Richtung Gesäß rollen.</i>
Am Fuß seines Haushügels angekommen, ist der kleine Igel ganz schön außer Atem. Er freut sich nun auf sein bequemes Sofa, um sich dort ein wenig auszuruhen. In seinem Häuschen macht er es sich glücklich und müde auf seinem Sofa gemütlich. Und keine 5 Minuten später hört man – aber nur wenn man ganz still ist – ein leises Schnarchen. Der kleine Igel ist sofort eingeschlafen und träumt von seiner schönen Wanderung an diesem Tag.	<i>Das Gesäß hinauf rollen. Auf dem Gesäß den Ball noch einmal leicht kreisen und dann ruhen lassen.</i>

