

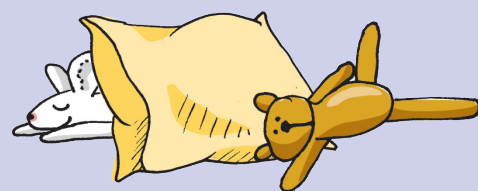
Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Wasser-Wellness

UNTERRICHTSSTUNDE 1: **Kneipp in der Schule**

UNTERRICHTSSTUNDE 2: **Eine Teestube**



Kurzinfo: Worum geht es?

Urlaub am Meer, oder der Blick auf einen spiegelglatten See – viele Menschen verbinden Wasser mit Freizeit, Entspannung und Abschalten vom Alltag. Auch das Geräusch von prasselndem Regen auf der Fensterscheibe, ein Wannenbad oder eine gemütliche Tasse Tee kommen sicher vielen in den Sinn, wenn sie an Entspannung denken. Mit und um das Wasser gibt es also viele Möglichkeiten, einmal den Stress hinter sich zu lassen.

Den Ausdruck „Wellness“ würden die Meisten vom Wortklang eigentlich sofort der englischen Sprache zuordnen. Schlägt man jedoch den Begriff *Wellness* in einem englischen Standard-Wörterbuch nach, so ist das gesuchte Wort nicht dort zu finden. Gleichwohl stößt man bei dieser Suche auf das Wort *well*, was übersetzt so viel bedeutet wie *wohl* und *gesund* und damit bereits in die richtige Richtung weist.

Die Begründung für das Nicht-Auffinden ist, dass es sich bei dem Ausdruck *Wellness* um ein so genanntes Kunstwort handelt – entworfen aus den Begriffen *Wellbeing* und *Fitness* bzw. *Wellbeing* und *Happiness* im Jahre 1959 vom amerikanischen Arzt Halbert Dunn. Ursprünglich wollte Dunn damit ausdrücken, dass Sport nicht dazu da sein sollte, bis an die eigenen Grenzen zu gehen, sondern mit sportlicher Aktivität Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Entsprechend wird *Wellness* seitdem als ausgewogener Gesundheitszustand von Körper, Geist und Seele definiert. Auf welche unterschiedliche Art und Weise Wasser zur *Wellness* beitragen kann, ist das Thema dieses Unterrichtsblocks.

Die **erste Unterrichtsstunde** thematisiert die Wirkung von kaltem und warmem Wasser – mit einer Kaltwasseranwendung nach Sebastian Kneipp. Das Eintauchen ins kalte Wasser scheint vielleicht zunächst nur wenig mit Entspannung in Verbindung zu stehen. Erfahrungen zeigen jedoch, dass durch regelmäßige Kneippanwendungen die körperliche und psychische Stressresistenz gestärkt werden kann und die Anwendungen so zum Wohlbefinden beitragen können.

In der **zweiten Unterrichtseinheit** öffnet dann eine Teestube ihre Pforten – in dieser Stunde stehen der Tee und seine entspannenden Wirkung im Mittelpunkt. Nicht umsonst sagt der Volksmund schließlich „abwarten und Tee trinken“. Allein die Teezubereitung erfordert Geduld und Hingabe. Darüber hinaus spricht der Tee Genuss viele Sinne an.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Kneipp in der Schule

UNTERRICHTSSTUNDE 1



Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- erkennen, welche aktivierende bzw. entspannende Wirkung warmes und kaltes Wasser hat.
- die Gelegenheit erhalten, die angenehme und entspannende Wirkung von Kneipp-Anwendungen zu erfahren.

Des Weiteren sollen...

- die Eltern für die positiven Wirkungen von Kneippanwendungen sensibilisiert werden.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo: „Erfrischend kalt und wohlig warm“	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz einer Kurzgeschichte • Anschl. kurzer Austausch in der Klasse 	10 Min.
Hauptteil	1. Klopfübung: „Tanz der Wassertropfen“	<ul style="list-style-type: none"> • Erlebnisorientierte Aktivität 	5 Min.
	2. Kleine Wasserkur nach Sebastian Kneipp	<ul style="list-style-type: none"> • Erlebnisorientierte Aktivität 	15 Min.
Abschluss	1. Wieder-Aufwärmspiel: „Unterwasserwelten“	<ul style="list-style-type: none"> • Erlebnisorientierte Aktivität • Anschl. kurzer Austausch in der Klasse 	10 Min.
	2. Familienhausaufgabe „Wassertreten“	<ul style="list-style-type: none"> • Anweisung im Frontalunterricht 	5 Min.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Erfrischend kalt und wohlig warm“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „Erfrischend kalt und wohlig warm“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Einstieg in das Thema „Kneipp in der Schule“

Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor.

Erfrischend kalt und wohlig warm

Florina und Flo machen heute einen Ausflug ins Hallenbad. Sie plantschen im Kinderbecken, rutschen auf der steilen Rutsche und tauchen durch den kleinen Wasserfall. Nach einiger Zeit werden Florina und Flo hungrig und sie machen sich auf die Suche nach Florinas Mutter. Denn die hat extra ein Picknick eingepackt und das wäre jetzt genau das Richtige!

Eines der Schwimmbecken, an dem sie vorbeikommen ist ganz leer. „Nanu, warum schwimmt hier denn niemand drin? In allen anderen Becken waren doch so viele Leute.“, wundert sich Florina. Flo steckt vorsichtig seine dicke Zehe ins Wasser: „liliihhhhh, das ist ja ganz kalt!“, ruft er laut und zieht den Fuß ganz schnell wieder aus dem Becken. „Komisch, was ist denn hier passiert?“, fragt Florina – schließlich ist das Wasser in allen anderen Becken doch so schön warm. Vielleicht ist hier die Heizung kaputt? Oder hat vielleicht jemand den falschen Wasserhahn aufgedreht? Das passiert Florina zuhause auch manchmal.

Da kommt Florinas Mutter um die Ecke. Während Florina und Flo im Schwimmbad unterwegs waren, hat sie in einem der heißen Whirlpools gesessen und entspannt. „Hallo ihr Beiden“, ruft sie und steigt doch tatsächlich in das Becken mit dem kalten Wasser. „Hach, ist das erfrischend - das tut gut“, sagt die Mutter und taucht kurz unter. Florina und Flo schauen sich an und schütteln sich schon beim Zusehen...



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auswertung

An die Einführungsgeschichte kann sich eine kurze Auswertungsphase mit folgenden Fragestellungen anschließen:

- *Habt ihr auch schon mal im Schwimmbad gemerkt, dass das Wasser in manchen Becken wärmer ist als in anderen Becken?*
- *Habt ihr eine Idee, warum das so ist?*
- *Was glaubt ihr, warum geht Florinas Mutter freiwillig in das kalte Wasser?*

HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

1. Klopfübung: Tanz der Wassertropfen

Dauer	ca. 5 Min.
Material	kein Material notwendig
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Den eigenen Körper wahrnehmen.• Arme und Hände für die folgende Kaltwasser-Anwendung aufwärmen.

Durchführung

Um die SchülerInnen auf die anstehende Entspannungsstunde einzustimmen, wird zu Beginn eine kleine „Wassertropfen-Klopfübung“ angeboten. Durch das Abklopfen wird das Bewusstsein auf den ganzen Körper gelenkt. Die kleinen Blutgefäße im Körper werden erweitert, dadurch die Muskeln besser durchblutet. Die Übung ist eine gute Aufwärmübung – vor allem morgens, um fit zu werden, aber auch als Muntermacher zwischendurch. In dieser Stunde dient sie außerdem der Erwärmung der Arme und Hände. Dies ist eine Voraussetzung für Kaltwasseranwendungen, die im weiteren Verlauf der Stunde vorgesehen sind.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Tanz der Wassertropfen

Wenn es regnet, veranstalten die Wassertropfen einen kleinen Tanz. Wenn sie auf den Boden auf-treffen, hüpfen und springen sie noch einmal nach oben, bevor sie zu einer kleinen Pfütze werden. Heute tanzen die Wassertropfen auf unserem Körper entlang.

- Los geht's. Das Wassertropfenballett tanzt zuerst den linken Arm hinauf. *(Mit der rechten Hand den linken Arm von innen ausgehend von der Handinnenseite nach oben bis zur Schulter abklopfen.)*
- Oben auf der Schulter springen die Regentropfen einige Male auf und ab.
- Ganz leise tanzen die Tropfen nun weiter zum Schlüsselbein und zur Brust (zur Thymusdrüse), wo sie nur ganz leicht auf und ab springen.
- Wir wechseln unsere Hand und lassen die Tropfen mit der linken Hand erst unsere Schulter und dann außen an unserem rechten Arm hinabtanzen. An der Hand angekommen geht es auf der Innenseite wieder nach oben.
- Wieder an der Schulter angekommen trommeln wir mit den Fingern beider Hände unseren Nacken und unseren Kopf ab – so als ob Regentropfen auf unserem Kopf Polka tanzen würden.
- Dann tanzen die Tropfen auf dem oberen Bereich des Rückens. Wir beginnen so weit oben, wie wir dran kommen und lassen das Regentropfenballett den Rücken und den Po hinuntertanzen.
- Danach geht es an der Außenseite der Beine bis zu den Füßen hinunter und von innen wieder hinauf.
- Das Wassertropfen-Ballett macht nun auf unserem Bauch Station – die Tropfen verweilen ein wenig oberhalb des Bauchnabels (beim Sonnengeflecht, unserem Gefühlszentrum) und gehen weiter nach oben über die Brust (zur Thymusdrüse) – die wir ganz sanft abklopfen und enden damit, mit dem rechten Arm die Außenseite des linken Armes abzuklopfen.
- Nun ist die Vorstellung des Wassertropfenballetts beendet. Wir rollen unsere Schultern, schütteln unsere Arme und Hände aus, beziehen auch die Beine und Füße ein und schütteln unseren ganzen Körper wie ein nasser Hund.
- Wir nehmen beide Arme nach vorne und applaudieren noch einmal kräftig für den Tanz der Wassertropfen...



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

2. Kleine Wasserkur nach Sebastian Kneipp

Dauer	ca. 15 Min.
Material	je nach Klassengröße 2-4 Eimer oder andere große Behälter, in die Wasser gefüllt werden kann, einige Handtücher
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen einer Kaltwasser-Anwendung. • Erfahren, dass Wasser dem Körper nicht nur als Getränk, sondern auch äußerlich angewendet gut tut.

Kaltwasser-Bäder und Entspannung - auf den ersten Blick scheint das nicht so recht zusammen zu passen. Bei genauerem Hinsehen ergeben sich jedoch durchaus entspannende Effekte durch die Kneipp-Anwendungen: Der Kältereiz auf der Haut fördert die Durchblutung, was mit einem nachfolgenden, angenehmen Erwärmungsgefühl verbunden ist. Außerdem wird das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst. Da bei Kaltanwendungen bestimmte Stresshormone freigesetzt werden, können regelmäßige Kaltwasser-Anwendungen die Stresstoleranz erhöhen. Bei einer regelmäßigen Anwendung wird die Ausschüttung dieser Hormone deutlich geringer und der Körper zeigt nun auch auf andere Stressfaktoren eine verringerte Stressreaktion.

Vorbereitung

Bitten Sie die SchülerInnen am Vortag, für den Tag der Aktion ein kurzärmeliges T-Shirt (ggf. unter den Pullover) anzuziehen.

Hinweis

Achtung! Nur warme Hände und Arme sollten ins kalte Wasser getaucht werden.

Durchführung

Füllen Sie die Eimer oder Becken mit kaltem Wasser (ca. 16-18 °C), so weit, dass die Kinder ihre Arme bis zur Mitte des Oberarms eintauchen können. Da das Leitungswasser in Deutschland meist etwas kälter ist als 16-18 °C können Sie die Wannen bereits vor Beginn der Unterrichtsstunde füllen.

Bitten Sie nun alle Kinder, langärmelige Kleidungsstücke abzulegen und die Ärmel ihrer T-Shirts bis zur Schulter hochzuschieben. Leiten Sie sie an, die Arme bis zur Mitte der Oberarme ins kalte Wasser zu tauchen. Weisen Sie die Kinder darauf hin, dass es hier nicht um einen Wettbewerb geht. Wie lange man die Arme im Wasser lassen kann, ist individuell verschieden und von vielen Faktoren abhängig. Sobald (nach ca. 10-30 Sekunden) ein Kälteschmerz auftritt, sollte das Bad beendet werden.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Nach dem Bad wird das Wasser von den Armen abgestreift und die verbleibende Feuchtigkeit trocknen gelassen. Danach sollten die Arme wieder warm einkleidet und bewegt werden, bis sie wieder warm sind (vgl. Abschluss).

ABSCHLUSS

1. Wieder-Aufwärmübung: Unterwasserwelt

Dauer	ca. 10 Min.
Material	kein Material notwendig
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Erleben, wie sich in Händen und Armen nach dem kalten Wasserbad eine wohlige Wärme ausbreitet. • Vertiefung der in der Unterrichtsstunde vermittelten Inhalte.

Alternativ kann an dieser Stelle auch das Warm-Up vom Anfang der Stunde noch einmal wiederholt werden.

Durchführung

Damit die Hände und Arme wieder warm werden, machen wir zum Abschluss der Stunde noch eine Übung bei der wir uns richtig bewegen müssen. Dafür tauchen wir ein ins Meer:

- Einige kleine Wasserpflanzen wiegen sich in der Strömung hin und her. *(Finger bewegen)*
- Ein Schwarm Fische schwimmt vorbei. *(schnell mit den Armen winken)*
- Majestätisch gleitet ein Rochen auf dem Meeresboden entlang. *(Wellenbewegungen mit ausgestreckten Armen)*
- An einem Riff sitzt ein kleiner Krebs. Er öffnet und schließt seine Scheren. *(Finger und Daumen bewegen sich zueinander)*
- Nun tauchen wir wieder auf. Auf einer Sandbank sitzen drei Robben und schlagen mit den Flossen aneinander. *(in die Hände klatschen)*

Eventuell einmal wiederholen.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auswertung

Zum Abschluss der Unterrichtseinheit bieten sich z. B. folgende Fragen an:

- *Wie hat euch das Arm-Bad gefallen?*
- *Sind eure Arme jetzt warm oder kalt?*
- *Wie haben sich die Arme angefühlt als ihr sie ins Wasser getaucht habt? Und wie danach?*

2. Familienhausaufgabe „Wassertreten“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	pro SchülerIn ein Ausdruck der Familienhausaufgabe „Wassertreten“ (siehe nächste Seite)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Gemeinsam mit den Eltern noch eine andere Kneipp-Anwendung ausprobieren

Durchführung

Teilen Sie zum Abschluss der Stunde die Familienhausaufgabe „Wassertreten“ aus und erklären Sie eventuell auch den SchülerInnen kurz die Aufgabe (siehe nächste Seite).

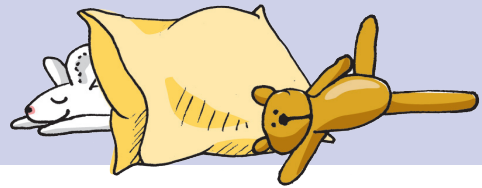


Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Wassertreten

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

heute haben wir eine Unterrichtsstunde unter dem Titel „Wasser-Wellness“ gestaltet. Während viele Menschen sicher eher an warmes Wasser denken, wenn sie Stress abbauen und entspannen wollen, haben wir uns mit verschiedenen Wassertemperaturen beschäftigt. Die Idee, dass sowohl kaltes als auch warmes Wasser eine positive Auswirkung auf den Körper hat, geht auf Sebastian Kneipp zurück. Er hat über 100 verschiedene Wasserkuren entwickelt, die den Körper abhärten und die Stresstoleranz verbessern.

Im Unterricht haben wir die Kalt-Armbäder nach Sebastian Kneipp ausprobiert. Dazu werden die Arme so lange in kaltes Wasser gehalten, bis sich ein leichter Schmerz einstellt. Danach wird das Wasser abgestreift und die Arme bewegt, damit sie wieder warm werden.

Die wohl berühmteste Wasserkur ist aber das Wassertreten. Vielleicht habt ihr ja Lust, es einmal gemeinsam auszuprobieren? Kneipp-Anwendungen können durchaus Spaß machen. Das wusste schon Sebastian Kneipp, denn er schrieb: „Wer glaubt, er müsse die Wasserkur streng und ernst anwenden, der irrt!“.

Und so geht's:

Ihr braucht ein großes Behältnis (Badewanne, Eimer, Becken...) in dem ihr sicher stehen könnt. Dieses Becken füllt ihr mit kaltem Wasser, etwa so hoch, dass es bis über die Hälfte des Unterschenkels reicht. Nun geht es los: steigt in das Wasser und lauft wie ein Storch auf der Stelle. Dabei zieht ihr die Knie so weit nach oben, dass der gestreckte Fuß nicht mehr ins Wasser ragt. Hebt so für etwa eine Minute die Füße im Wechsel nach oben.

Spürt ihr einen Kälteschmerz an den Füßen oder Unterschenkeln, so solltet ihr die Übung beenden.

Zum Abschluss der Übung wird das Wasser nur mit den Händen von Beinen und Füßen abgestreift. Danach solltet ihr euch so lange bewegen, bis die Beine und Füße wieder warm und trocken sind.

In manchen Gegenden gibt es öffentliche Kneipp-Becken, in denen man Wassertreten kann. Vielleicht kennt ihr auch einen solchen Ort und macht mal gemeinsam einen Ausflug dorthin?



Kneipp-Kuren

ZUSÄTZLICHE ELTERNINFORMATION

Liebe Eltern,

in der heutigen Unterrichtsstunde und der dazugehörigen Familienhausaufgabe haben wir angeregt, sich einmal mit den Wasserkuren nach Sebastian Kneipp zu beschäftigen. Diese haben viele positive Wirkungen, zum Beispiel stärken sie das Immunsystem und fördern die Durchblutung. Da bei den Anwendungen bestimmte Stresshormone freigesetzt werden, können regelmäßige Wasserkuren die Stresstoleranz erhöhen. Bei einer regelmäßigen Anwendung wird die Ausschüttung dieser Hormone deutlich geringer und der Körper zeigt nun auch auf andere Stressfaktoren eine verringerte Stressreaktion.

Damit die Kneipp-Kuren ihre positive Wirkung entfalten, sollten jedoch einige Punkte beachtet werden:

- Wasserkuren entwickeln ihre viele Wirkungen erst bei wiederholter Anwendung. Es empfiehlt sich daher, sie regelmäßig in den Alltag einzubauen.
- Anwendungen mit kaltem Wasser sollten immer nur an warmen Körperteilen durchgeführt werden.
- Wer krank ist sollte auf die Wasserkuren verzichten.
- Die Reizstärke sollte an die körperliche Verfassung und den Wärmehaushalt angepasst werden. Sie wird bestimmt durch die Wassertemperatur, die Dauer der Anwendung sowie die Körperoberfläche, die mit dem Wasser in Berührung kommt. Besonders bei Kindern sollten Sie darauf achten, mit nicht zu starken Reizen zu beginnen.
- Nach der Anwendung wird die Haut nicht abgetrocknet sondern das Wasser lediglich mit den Händen abgestreift.
- Es ist sehr wichtig, die Körperteile nach einer Kur mit kaltem Wasser wieder zu erwärmen. Für die Erhöhung der Temperatur sorgen Bewegung und warme Kleidungsstücke.

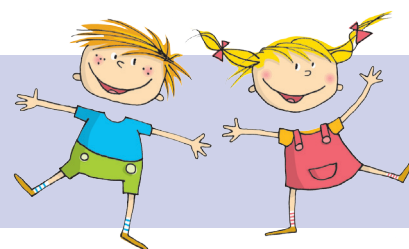


Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Eine Teestube

UNTERRICHTSSTUNDE 2



Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- erfahren, wie ruhige und gezielte Sinneserfahrungen (Hören, Sehen, Fühlen, Riechen, Tasten und/oder Schmecken) zur Entspannung beitragen können.
- die wohltuende Wirkung von Tee kennenlernen.

Des Weiteren sollen...

- Eltern und SchülerInnen motiviert werden, sich zu Hause weiter mit der Thematik der Unterrichtsstunde auseinanderzusetzen.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo: „Tee schmeckt nicht nur, wenn man krank ist“	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz einer Kurzgeschichte • Anschl. kurzer Austausch in der Klasse 	10 Min.
Hauptteil	1. Tee mit allen Sinnen wahrnehmen	<ul style="list-style-type: none"> • Erlebnisorientierte Aktivität • Anschl. kurzer Austausch in der Klasse 	15 Min.
	2. Tee-Quiz international	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz eines Quiz-Spiels 	5 Min.
Abschluss	1. Teetrinken	<ul style="list-style-type: none"> • Erlebnisorientierte Aktivität • Anschl. kurzer Austausch in der Klasse 	10 Min.
	2. Familienhausaufgabe „Tee-Memory“	<ul style="list-style-type: none"> • Anweisung im Frontalunterricht 	5 Min.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Tee schmeckt nicht nur, wenn man krank ist“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Flo und Florina „Tee schmeckt nicht nur, wenn man krank ist“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Einstieg in das Thema der Unterrichtsstunde

Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor.

Tee schmeckt nicht nur, wenn man krank ist

Heute Nachmittag ist Flo mit Florina zum Spielen verabredet. Flo klingelt an der Haustür und als Florina ihm öffnet, kommt ihm ein interessanter Geruch entgegen.

„Hallo Florina! Hmmm, das riecht aber lecker bei euch.“, schnuppert Flo. Aus der Küche kommt Florinas Mutter dazu und sagt „Ich habe gerade einen frischen Tee aufgegossen, der duftet so.“ „Tee?“, fragt Flo „Wer ist denn krank? Ich musste neulich ganz viel Kräutertee trinken als ich so erkältet war.“

„Aber nein“ lacht Florinas Mutter, „niemand ist krank. Ich trinke einfach gerne Tee. Er schmeckt mir und ist gesund. Wusstet ihr, dass es in manchen Ländern richtige Tee-Feste gibt? In Japan zum Beispiel. Dort werden sogenannte „Tee-Zeremonien“ veranstaltet. Dazu lädt man sich Gäste nur zum Tee trinken ein und bereitet ganz feierlich den Tee zu. Manche Japaner haben sogar einen extra Raum dafür in ihrem Haus.“ Flo wundert sich, davon hat er noch nie gehört.

„Kommt doch mit mir in die Küche, dann mache ich euch auch einen Tee – ihr könnt euch eine Sorte aussuchen.“, lädt Florinas Mutter sie ein.

Auswertung

Als Überleitung zum sich anschließenden Praxispart der Stunde könnten folgende Fragen dienen:

- *Trinkt ihr auch manchmal Tee?*
- *Welche Teesorten kennt ihr? Welche Teesorten mögt ihr gerne?*



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

1. Tee mit allen Sinnen wahrnehmen

Dauer	ca. 15 Min.
Material	etwa 5 verschiedene (lose) Tee-Sorten, Film- oder Frischhaltedöschen, Schälchen, Teller, Schüsseln, Tücher zum Abdecken
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhige und gezielte Sinneserfahrungen sammeln. • Zusammenfassung und Verdeutlichung des Erlebten.

Die SchülerInnen sollen im Rahmen dieser Stunde verschiedene Teesorten kennenlernen. In der Auswahl der Teesorten sind Sie recht frei, es bietet sich an, verschiedene Sorten vorzuhalten (Kräutertee, Früchtetees, Roibuschtee) und so verschiedene Geschmäcker zu bedienen. Schwarzer und grüner Tee ist für Kinder aufgrund des enthaltenen Koffeins ungeeignet.

Durchführung

Vermutlich wird es die Zeit nicht zulassen, mit allen Kindern alle Sinne anzusprechen. Daher sollten Sie sich im Vorhinein überlegen, auf welche Sinne Sie sich konzentrieren wollen. Alternativ zur gemeinsamen Aktivität mit der gesamten Klasse lassen sich die Aktionen auch als Stationen im Klassenraum aufbauen, die die Kinder selbstständig aufsuchen können. Eine Reflexion kann dann am Ende der Unterrichtseinheit erfolgen.

Auditive Wahrnehmung (Hören)

Füllen Sie die verschiedenen Teesorten in Film- oder Frischhaltedöschen und verschließen Sie diese fest, damit sie sich beim Schütteln nicht öffnen.

Zur gemeinsamen Auswertung bieten sich z. B. folgende Fragen an:

- Wie hört sich das Rasseln mit den verschiedenen Teesorten an?
- Gibt es unterschiedliche Geräusche?
- Was sagen die Unterschiede über den Tee aus?

Visuelle Wahrnehmung (Sehen)

Zur Stärkung der visuellen Wahrnehmung werden die verschiedenen Teesorten jeweils auf einem Teller ausgebreitet und betrachtet. Ideal für diese Übung sind weiße Teller, da diese die Farben des Tees am deutlichsten werden lassen.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Zur Förderung der visuellen Wahrnehmung bieten sich z. B. folgende Fragen an:

- *Welche Teesorten sind feiner, welche grober?*
- *Welche Sorten bestehen nur aus einem Stoff und welche haben verschiedene Bestandteile?*
- *Welche Farben sind nach dem Aufgießen zu erwarten?*

Olfaktorische Wahrnehmung (Riechen)

Geben Sie für diese Übung jeweils einige Teelöffel Tee in ein Schälchen. Hat der Tee keinen so intensiven Geruch, so kann es helfen, ihn etwas zu reiben und/oder umzurühren, um den Duft anzuregen.

Für die Auswertung können z. B. folgende Fragen hilfreich sein:

- *Welche Sorten riechen intensiv? Welche weniger?*
- *Wer kann einen Geruch erkennen?*
- *Zu einigen Teesorten wurde Aroma hinzugemischt. Könnt ihr diese Sorten erkennen? (sofern auch aromatisierte Tees ausgewählt wurden)*

Taktile Wahrnehmung (Tasten)

Zur Förderung der taktilen Wahrnehmung soll die Konsistenz des Tees ertastet werden. Geben Sie dafür etwas von jeder Teesorte in eine größere Schüssel und decken Sie diese mit einem Tuch ab. Die SchülerInnen dürfen nun eine Hand unter das Tuch stecken und die jeweilige Teesorte befühlen.

Zur Reflexion der Wahrnehmung bieten sich z. B. folgende Fragen an:

- *Wie fühlt sich der Tee an? (Weich oder hart? Fein oder grob? etc.)*
- *Enthält der Tee verschiedene Stückchen oder fühlen sich alle Bestandteile gleich an?*

Gustatorische Wahrnehmung (Schmecken)

Zum Abschluss der Wahrnehmungsübungen wird Wasser gekocht und der Tee aufgegossen. Im Verlauf der Stunde darf sich jede/jeder SchülerIn eine Teesorte aussuchen, die sie/er probieren möchte (siehe unten).



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

2. Tee-Quiz international

Dauer	ca. 5 Min.
Material	kein Material notwendig
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerisch das Wissen zum Thema Tee erweitern. • Bewusst werden, dass überall auf der Welt Tee getrunken wird.

Um die Zeit zu überbrücken, in der der Tee zieht und etwas abkühlt, bietet sich die Durchführung eines kleinen Quiz an. Die SchülerInnen können die Wahl ihrer Antwort durch ein Handzeichen abgeben. Alternativ können Sie auch drei „Antwort-Zonen“ im Klassenzimmer abstecken, in denen sich die Kinder jeweils aufstellen.

Durchführung

In welchem Land in Europa wird am meisten Tee getrunken?	<input type="radio"/> England <input type="radio"/> Spanien <input type="radio"/> Irland (<i>richtig</i>)
Was mischen die Menschen in Tibet in ihren Tee?	<input type="radio"/> Salz und Butter (<i>richtig</i>) <input type="radio"/> Pfeffer und Margarine <input type="radio"/> Honig und Milch
Welche Körperteile waschen sich die Japaner vor einer Teezeremonie?	<input type="radio"/> Die Füße und die Hände <input type="radio"/> Den Mund und die Hände (<i>richtig</i>) <input type="radio"/> Das Gesicht
Kann man aus Tee-Ziegeln Häuser bauen?	<input type="radio"/> Ja, im alten China wurden früher Häuser aus Tee-Ziegeln gebaut. <input type="radio"/> Ja, aber die Ziegel haben eigentlich gar nichts mit Tee zu tun, sondern mit Teer. <input type="radio"/> Nein, Tee-Ziegel sind aus gepresstem Tee und würden sich bei Regen auflösen. (<i>richtig</i>)



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

<p>Warum haben die Ostfriesen früher ihren Tee nicht umgerührt?</p>	<ul style="list-style-type: none"> o Damit sich der Zucker nicht so schnell auflöst. <i>(richtig, ostfriesischer Tee wird traditionell mit Kandis getrunken. Früher war dieser sehr teuer, daher wurde ein Stück Kandis für mehrere Portionen Tee hintereinander genutzt. Hätten die Ostfriesen ihren Tee umgerührt, so hätte sich das Stück Kandis zu schnell aufgelöst.)</i> o Damit der Tee nicht so schnell kalt wird. o Damit die Tassen aus dünnem Porzellan nicht kaputt gehen.
<p>An welcher Stelle in der Liste der meistgetrunkenen Getränke steht Tee weltweit?</p>	<ul style="list-style-type: none"> o An 2. Stelle <i>(richtig, Tee ist nach Wasser das zweithäufigste Getränk der Welt)</i> o An 1. Stelle o An 5. Stelle
<p>Warum gießen die Nomaden in der Wüste ihren Tee mehrfach ins Tee-Glas und zurück in die Kanne?</p>	<ul style="list-style-type: none"> o Sie gucken, ob der Tee die richtige Farbe hat und sehen so, ob er schon fertig ist. o Durch das hin und her gießen wird auf dem Tee Schaum erzeugt. <i>(richtig, der Tee ist stark gesüßt und durch den gelösten Zucker bildet sich Schaum in der Tasse)</i> o Aus Aberglauben: Einer Sage nach bringt sieben Mal hin- und her gegossener Tee ein langes und glückliches Leben.

ABSCHLUSS

1. Teetrinken

Dauer	ca. 10 Min.
Material	eine Tasse pro SchülerIn, Wasserkocher, Teekannen, Filter für den Tee, eine Tasse pro SchülerIn, evtl. Eieruhr für verschiedene Zieh-Zeiten
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Gustatorische Wahrnehmung von Tee. • Zusammenfassung und Verdeutlichung des Erlebten.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Durchführung

Jedes Kind bekommt eine Tasse Tee seiner Wahl und kann ihn in Ruhe trinken.

Zur Auswertung können folgende Fragen hilfreich sein:

- *Wonach schmeckt der Tee?*
- *Mögt ihr den Geschmack?*
- *Habt ihr vorher damit gerechnet, dass euer Tee so schmeckt oder seid ihr überrascht?*

2. Familienhausaufgabe „Tee-Memory“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	pro SchülerIn ein Ausdruck der Familienhausaufgabe „Tee-Memory“ (siehe nächste Seite)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Eltern und Kinder erhalten die Gelegenheit, sich gemeinsam mit dem Geruch und Geschmack von Tee auseinander zu setzen.

Durchführung

Teilen Sie zum Abschluss der Stunde die Familienhausaufgabe aus und erklären Sie eventuell auch den SchülerInnen kurz die Aufgabe (siehe nächste Seite).

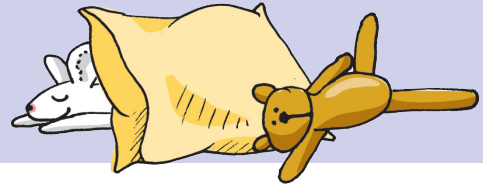


Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Tee-Memory

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

in der heutigen Unterrichtsstunde haben wir uns mit dem Thema Tee beschäftigt. Tee ist immerhin das am zweithäufigsten getrunkene Getränk der Welt (nach Wasser). Die meisten Menschen trinken schwarzen oder grünen Tee. Diese Sorten sind für Kinder ungeeignet, weil sie Koffein enthalten. Aber es gibt noch viele andere gesunde und leckere Teesorten. Zum Beispiel Früchte- oder Hagebuttentee, Kräutertee oder Roibuschtee. Viele Sorten gibt es außerdem mit verschiedenen Aromen, zum Beispiel Vanille oder Karamell. Das tolle an Tee ist, dass er (ungesüßt) genau so gesund ist wie Wasser. Daher ist Tee eine gute Alternative zu Fruchtsäften und Softgetränken.

In der Schule haben wir jedoch nicht nur Tee getrunken. Wir haben ihn auch gerochen, ertastet, angeschaut und gehört. Dabei hat sich gezeigt, dass es gar nicht so einfach ist, alle Teesorten auseinander zu halten. Vielleicht habt ihr ja Lust, eure Sinne zuhause gemeinsam beim Tee-Memory zu trainieren?

So geht's:

Ihr braucht: einen Schal, verschiedene Sorten Tee, pro Teesorte: ein Schälchen und eine Tasse.

Als erstes kocht ihr von jeder Sorte eine Tasse Tee. Außerdem werden jeweils einige Teelöffel trockener Tee in ein kleines Schälchen gegeben.

Das älteste oder jüngste Familienmitglied beginnt und setzt sich an einen Tisch, auf dem die Schälchen mit dem Tee aufgebaut sind. Nun bekommt er oder sie mit dem Schal die Augen verbunden. Die übrigen Familienmitglieder wählen eine Teesorte aus und lassen ihn/sie an der Tasse mit dem aufgegossenen Tee riechen. Nun soll der Spieler das passende Schälchen mit dem trockenen Tee finden. Ein Familienmitglied assistiert dabei und reicht die Schälchen an. Hat der Spieler einige Teesorten erfolgreich zugeordnet, so ist das nächste Familienmitglied an der Reihe.

Und hier noch ein heißer Tipp für den Sommer: Eistee

0,5 l sehr starken Früchtetee kochen (empfohlene Menge Tee dafür verdoppeln) und etwas abkühlen lassen. Den Tee mit Eiswürfeln auf einen Liter auffüllen. Einen Schuss Zitronensaft und 250 ml naturtrüben Apfelsaft hinzufügen, umrühren und fertig ist der Eistee!

Tipp: Mit einigen kleingeschnittenen Früchten und etwas Sprudelwasser verwandelt sich der Eistee in eine leckere Bowle.

