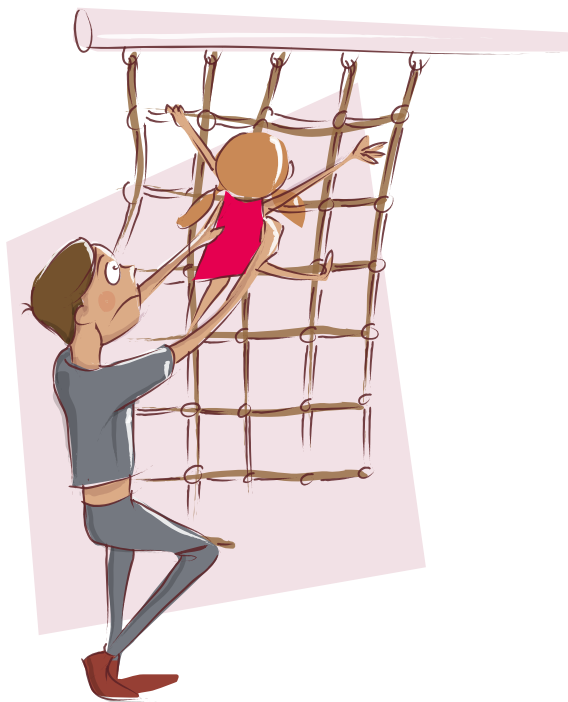




5 Min.

Ich klettere so hoch hinauf, wie es geht.

Wenn ich Hilfe brauche,
kann ich fragen.





5 Min.

Ich klatsche meine Hand
gegen die eines Gspänlis,
zuerst so schnell wie möglich,
dann immer langsamer.





5 Min.

Ich balanciere, so weit wie ich kann,
über eine Mauer
oder einen Baumstamm.





5 Min.

Ich laufe eine vorgegebene Strecke ab
und balanciere dabei einen Gegenstand
auf meinem Kopf
(ein kleines Kissen, ein Stück Rinde, ...).





5 Min.

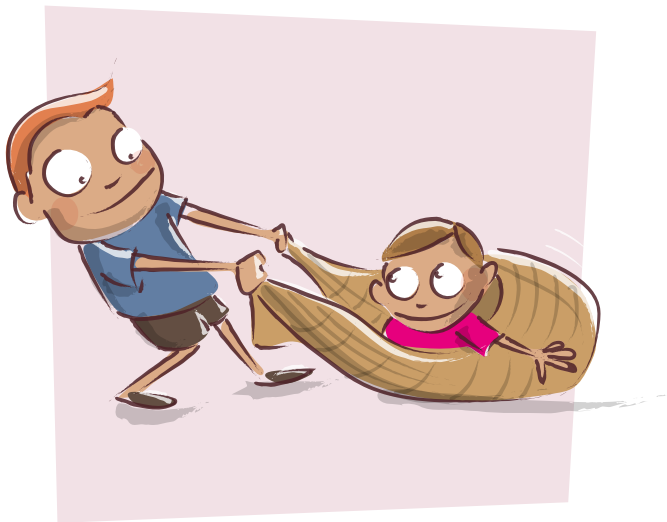
Ich tue so, als wäre ich
eine wachsende Pflanze:
Zuerst mache ich mich so klein
wie möglich, dann wachse ich langsam
immer weiter, so hoch wie ich kann.





5 Min.

Ich ziehe mein Gspänli,
meinen Bruder oder meine Schwester
auf einem Tuch hinter mir her.





5 Min.

Ich erfinde ein Tänzchen.





5 Min.

Ich mache mich auf die Suche
nach einer Treppe in der Nähe,
steige hinauf und zähle
dabei die Stufen.





15 Min.

Ich gehe hinaus, um kleine Insekten
zu beobachten und herauszufinden,
wie sie heissen.

Ich kann sie in mein Heft zeichnen.

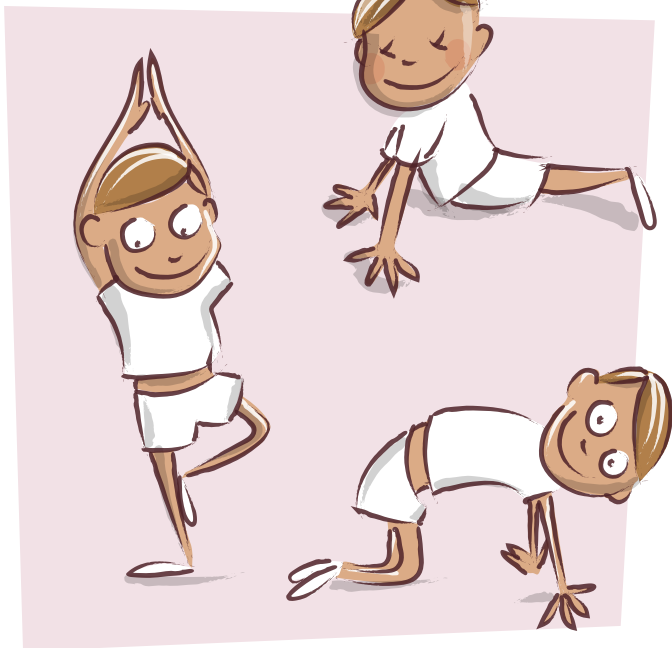


Ich schlage mein Heft auf Seite 22 auf.



5 Min.

Ich nehme diese drei Yogahaltungen ein:





5 Min.

Ich schreibe in mein Heft,
wie lange ich auf einem Bein stehen kann.

Ich kann eine Woche lang üben
und dann schauen,
ob ich mich verbessert habe.



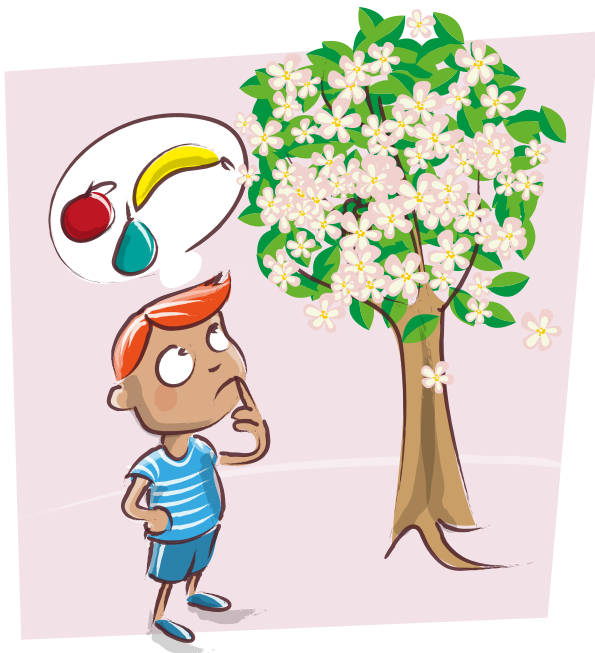
Ich schlage mein Heft auf Seite 23 auf.



5 Min.

In der Natur halte ich Ausschau
nach blühenden Bäumen,
die später Früchte tragen.

Welche Früchte werden
anstelle der Blüten wachsen?





5 Min.

Beim Essen erkennt mein Mund
vier verschiedene Geschmacksrichtungen.

Welche?

Ich suche ein vierblättriges Kleeblatt;
es soll mich an die vier
Geschmacksrichtungen erinnern.



Ich schlage mein Heft auf Seite 24 auf.



15 Min.

Es macht mir Spass,
den Teig für Guetzli, Kuchen,
Brot oder Pizza selber zu machen!

Ich knete den Teig mit meinen Händen –
wie fühlt sich das an?

(Vielleicht finde ich in meinem Heft die passenden
Wörter, um dieses Gefühl zu beschreiben).



Ich schlage mein Heft auf Seite 25 auf.



15 Min.

Alle Ideen sind gut, um Gemüse
verschieden kennenzulernen!

Ich schlage meinen Eltern vor,
in einer Mahlzeit zwei Gemüsesorten
zu verstecken und ich errate,
welche das sind..





5 Min.

Mein Mund ist ein grosses Schloss...
Wenn ich ein Nahrungsmittel
in meinen Mund nehme, lade ich es ein,
alle Zimmer im Schloss zu besichtigen
bevor ich es runterschlucke.





5 Min.

Ich berühre mit meiner Zunge
einen Zitronenschnitt;
was passiert mit meinem Gesicht?

Ich mache dasselbe mit Salz,
Zucker und bitterem Kakao.

Welches Gefühl habe ich am liebsten?



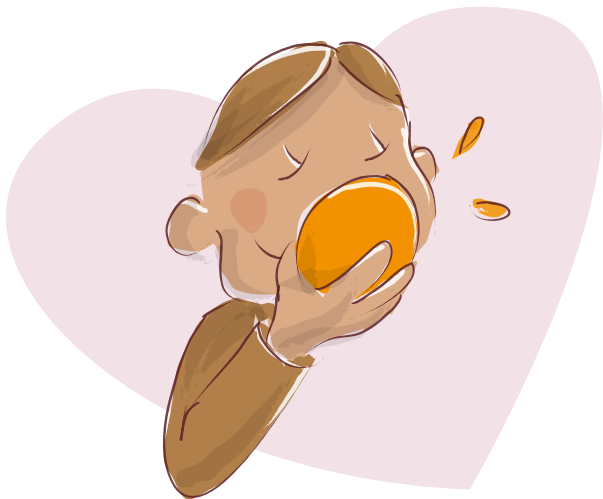


5 Min.

Ich wähle ein Nahrungsmittel,
das ich kenne – oder auch nicht!

Bevor ich es probiere, erkunde ich es
mit meinen Augen, meiner Nase,
meinen Händen, erst dann
mit meinem Mund.

Welche Körperteile mochten es,
welche nicht?



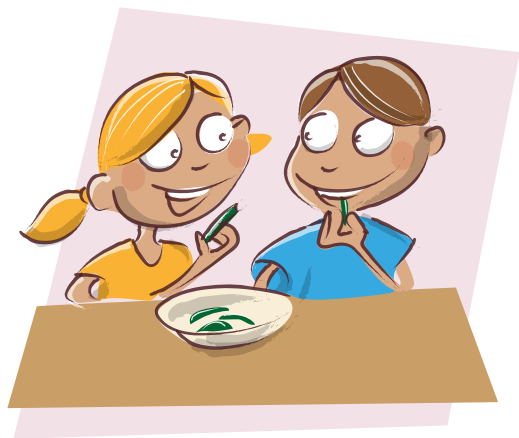


5 Min.

Jede Person hat einen
anderen Geschmack.

Jede Zunge nimmt den Geschmack und
die Beschaffenheit eines Nahrungsmittels
mehr oder weniger stark wahr.

Ich beisse in ein Gemüse und biete
es einem Gspänli an. Dann vergleichen
wir, was unsere Zungen uns dazu sagen.



Ich schlage mein Heft auf Seite 26 auf.



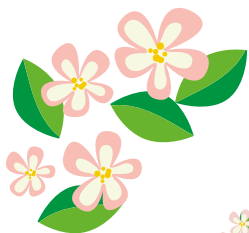
5 Min.

Welche Küche mag ich?

Ich trage in meinem Heft die Spezialitäten ein, die ich gerne esse oder die ich probieren möchte.



Ich schlage mein Heft auf Seite 27 auf.



FRÜHLING



***Ich ernähre mich gesund
und bewege mich ausreichend***