



5 Min.

Ich vergrabe meine Füße
und Hände im Sand.

Ich kann dies am Strand tun,
aber auch am Ufer eines Flusses oder
ich benutze trockenes Laub statt Sand.





15 Min.

Ich fülle Sand oder Wasser
mit einem kleinen Becher
in ein grosses Gefäss.

Wie viele kleine Becher braucht es,
um das grosse Gefäss zu füllen?





5 Min.

Ich laufe einen Moment lang barfuss
und erforsche die verschiedenen
Empfindungen mit meinen Füßen.

Was spüre ich?





5 Min.

Ich versuche, jemanden mit der gesamten Körperkraft wegzustossen.

Wir passen auf,
dass sich niemand wehtut.



Ich schlage mein Heft auf Seite 28 auf.



5 Min.

Ich durchquere das Zimmer
wie eine Schlange und krieche
so schnell ich kann.





5 Min.

Ich versuche, einen möglichst schönen Sprung zu machen. Das kann ich drinnen oder draussen tun.

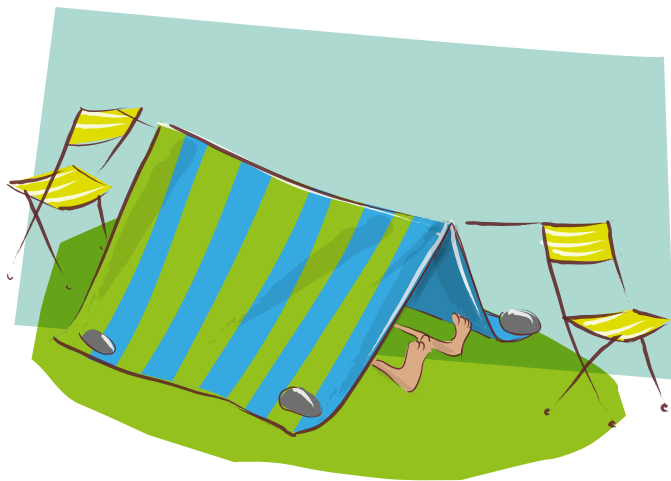
Ich kann auch über ein Hindernis springen.





15 Min.

Ich baue eine Hütte.





5 Min.

Ich habe 30 Sekunden Zeit,
um mich zu verstecken,
danach müssen mich die anderen finden.

Wer mich findet, versteckt sich
mit mir und so weiter und so fort,
bis die oder der Letzte uns findet.

Jetzt sind wir alle im gleichen Versteck.





5 Min.

Ich tauche meine Füße
oder meine Hände ins Wasser
und versuche, sie so zu bewegen,
dass zuerst nur kleine Wellen entstehen,
dann grössere.





5 Min.

Ich falte eine Serviette
oder ein Stück Papier.





5 Min.

Ich probiere dieselbe Frucht
zuerst frisch, dann getrocknet.

Was sagt mir meine Zunge:
Welche ist süsser?





5 Min.

Ich probiere zwei Früchte
meiner Wahl.

Welche ist saftiger,
welche süsser?





5 Min.

Man muss nicht warten, bis man Durst hat, um etwas zu trinken!

Ich suche nach einem Brunnen oder einem Wasserhahn und trinke drei grosse Schluck Wasser.

Ich benetze meine Stirn und meine Handgelenke mit etwas Wasser.

Ist es kalt oder warm, angenehm oder unangenehm?





5 Min.

Woher kommt eigentlich das Wasser
aus dem Hahn?

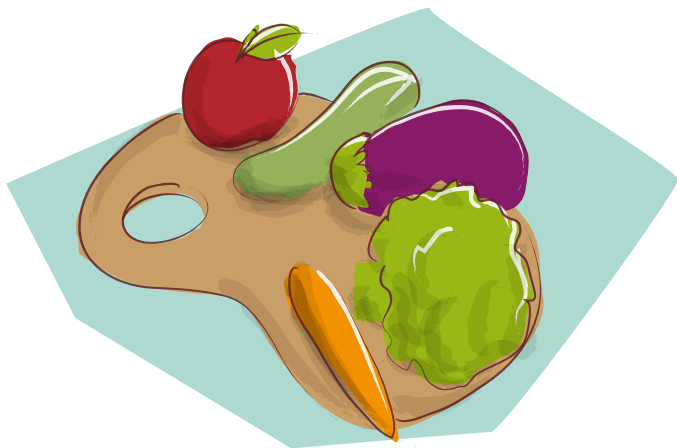
Gemeinsam mit einer erwachsenen
Person überlege ich,
wo es in meiner Nähe Quellen gibt.





5 Min.

Ich überlege mir fünf Gemüse
mit fünf verschiedenen Farben
und suche um mich herum
nach Gegenständen,
welche die gleichen Farben haben.





5 Min.

Ich konzentriere mich
für ein paar Minuten auf die Düfte,
die mich umgeben.

Welche Düfte nehme ich wahr?





15 Min.

Ich bitte eine Person in meiner Nähe,
die Augen zu schliessen.

Ich beschreibe dieser Person Form,
Farbe und Duft von drei Früchten,
die ich in mein Heft gezeichnet habe,
und lasse sie raten, welche dies sind.



Ich schlage mein Heft auf Seite 29 auf.



5 Min.

Ich wähle verschiedene Gemüsesorten aus, mit denen ich eine Suppe machen könnte. Dann wähle ich noch andere für einen Salat aus.

Ich trage sie in mein Heft ein.



Ich schlage mein Heft auf Seite 30 auf.



5 Min.

Ich lasse die Person, die mit mir
zusammen ist, raten, welche
zwei Dinge ich am wenigsten gerne esse...
Was ist es, was ich nicht mag?

Den Duft? Den Geschmack?
Die Beschaffenheit?





5 Min.

Ich überlege mir,
was die Tiere in der Natur essen.

Ich versuche, ihr Futter
in meiner Umgebung zu finden.



SOMMER



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