



**5 Min.**

Ich mache eine Zeichnung  
mit meiner rechten Hand und  
versuche dann dieselbe Zeichnung  
mit meiner linken Hand zu machen.



*Ich schlage mein Heft auf Seite 2 auf.*



**5 Min.**

Ich renne so schnell ich kann  
von einem Ort zum anderen.  
Dann lausche ich meinem Herz...

Wie schlägt es?





**5 Min.**

Ich nehme eine Haltung ein,  
alle anderen machen sie mir nach.





**15 Min.**

Ich sammle im Wald Herbst-Schätze:  
Kastanien, bunte Blätter, Eicheln...

Dann klebe oder zeichne ich  
sie in mein Heft.



*Ich schlage mein Heft auf Seite 4 auf.*



**15 Min.**

Ich erfinde einen Hindernislauf im Wald:  
auf einem Baumstamm balancieren,  
über Wurzeln springen,  
unter Ästen durchklettern...





**5 Min.**

Ich wähle den schönsten Baum  
im Wald aus und begrüße ihn.  
Ich nehme seine Energie auf.  
Ich zeichne ihn in mein Heft.



*Ich schlage mein Heft auf Seite 6 auf.*



**5 Min.**

Ich verkleide mich.  
Wer bin ich jetzt?

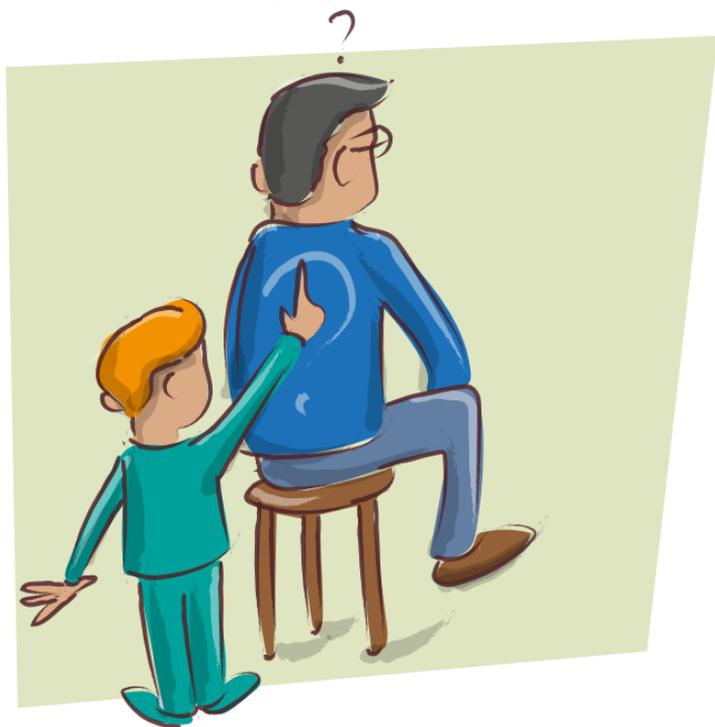




**5 Min.**

Ich zeichne jemandem etwas  
mit meinem Finger auf den Rücken.

Die Person versucht zu erraten,  
was ich gezeichnet habe.





**5 Min.**

Ich laufe durch die Natur  
und lausche den Geräuschen,  
die meine Füße machen.

Knistert es wie Pommes Chips?  
Klebt es wie ein Bonbon?  
Knuspert es wie ein Guetzli?

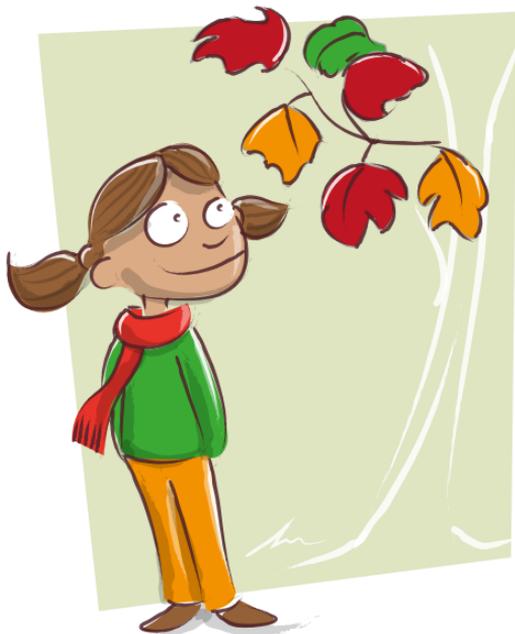




**5 Min.**

Im Herbst verändern sich die Blätter  
und ich beobachte die  
wunderbare Farbenpracht.

Ich denke an eine Frucht und  
an ein Gemüse, die in mehreren  
Farben existieren.



*Ich schlage mein Heft auf Seite 7 auf.*



**15 Min.**

Ich schaue auf oder unter den Bäumen  
nach, ob ich Früchte sehe:  
Welche kann ich entdecken?  
Auf welchen Bäumen?



*Ich schlage mein Heft auf Seite 8 auf.*



**5 Min.**

Ich öffne meine Hand  
und bitte die Personen um mich herum,  
dasselbe zu tun.

Wer hat die grösste Hand,  
wer die kleinste?

An der Grösse der Hand lässt sich sagen,  
wer eine kleine Portion essen muss  
und wer eine grosse.





**5 Min.**

Ich denke an die Znüni-/Zvieripause.  
Mmh!

Aber wieso essen manche  
in der Pause etwas und andere nicht?



*Ich schlage mein Heft auf Seite 9 auf.*



**15 Min.**

Wenn ich diese Zeichnung anschau,  
kann ich erklären,  
was die Nahrungsmittel  
in meinem Körper bewirken.

Das Spiel auf Seite 10 des Hefts  
hilft mir dabei.



*Ich schlage mein Heft auf Seite 10 auf.*



**5 Min.**

Um das Äussere meines Körpers  
zu reinigen, dusche oder bade ich.

Aber wie reinige ich das Innere  
meines Körpers?

Die Antwort darauf finde ich  
auf Seite 11 meines Heftes.



*Ich schlage mein Heft auf Seite 11 auf.*



**5 Min.**



Mmh! Ich tauche meine Nase  
in die Gewürzschublade...

Wonach riecht es?





**5 Min.**

Ich wähle ein Nahrungsmittel,  
das ich gerne mag,  
zum Beispiel eine Mandarine,  
einen Lebkuchen oder eine Erdnuss.

Ich nehme mir Zeit,  
es zu essen, und beschreibe,  
was ich in meinem Mund spüre.  
In meinem Heft finde ich  
ganz viele Ideen!



*Ich schlage mein Heft auf Seite 12 auf.*



**5 Min.**

Im Herbst kann ich  
Chilbi-Senf probieren.

Welche Zutaten stecken  
in dieser Freiburger Spezialität?

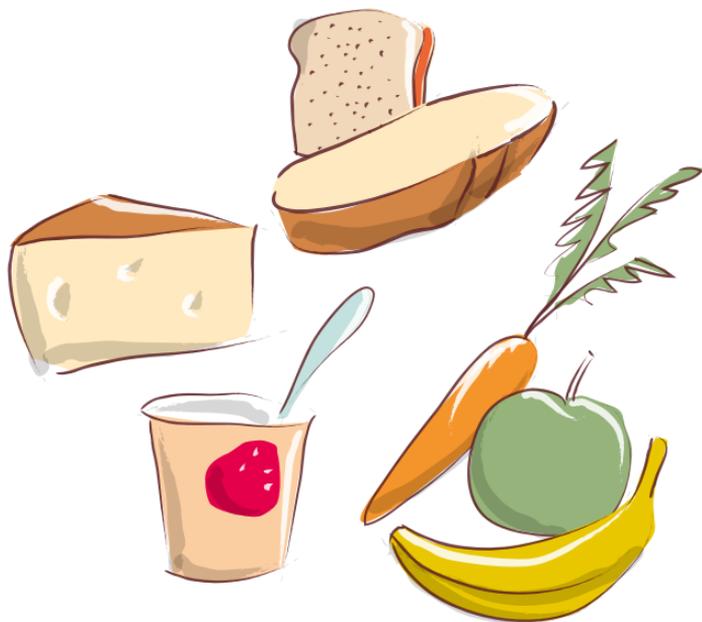


*Ich schlage mein Heft auf Seite 13 auf.*



**5 Min.**

Nach der Schule esse ich gerne ein Zvieri.  
Etwas Knackiges, das ist toll.  
Und wenn ich dann immer noch  
Hunger habe, kann ich noch  
etwas Weiches essen.  
Was könnte das sein?



# HERBST



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



**15 Min.**

Ich bitte jemanden, den Umriss  
meines Körpers mit Kreide  
auf dem Boden nachzuzeichnen.

Jetzt kann ich ihn verzieren.

