



5 Min.

Ich lege meine Hände auf meinen Bauch
und versuche, tief in ihn hinein zu atmen
und zu spüren, welchen Weg
meine Atmung geht.

Ich kann diesen Weg
in mein Heft zeichnen.



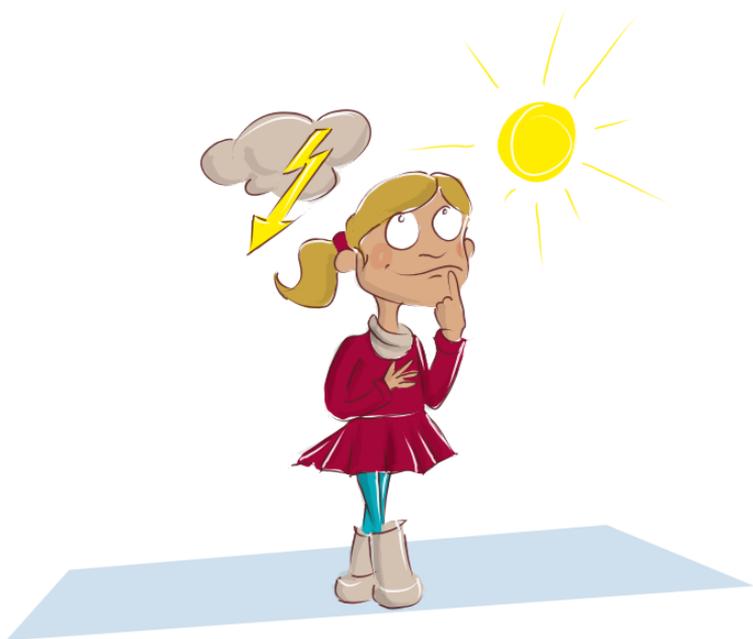
Ich schlage mein Heft auf Seite 14 auf.



5 Min.

Wie ist das Wetter in meinem Herzen?
Möchte ich darüber reden?

Ich kann es in mein Heft schreiben.



Ich schlage mein Heft auf Seite 15 auf.



5 Min.

Ich führe mein Gspänli
mit verbundenen Augen herum.
Es kann mir erzählen,
was es bei seiner Reise entdeckt hat.
Hat ihm die Reise gefallen?





5 Min.

Ich mache eine Schnee-
oder eine Papierballschlacht.





5 Min.

Ich lege oder setze mich
bequem hin und höre Musik.

Wie fühle ich mich in meinem Körper?

Liegt das am Rhythmus der Musik?





5 Min.

Ich mache am Boden
oder im Schnee einen Engel.





5 Min.

Jemand macht mir
eine Rückenmassage.





5 Min.

Ich blase sanft in einen Strohhalm,
um einen Ball vorwärtszubewegen
oder die anderen den Lufthauch
spüren zu lassen.

Gibt es noch weitere Möglichkeiten,
um Wind zu machen?





15 Min.

Ich mache in meinem Heft
einen Handabdruck mit Fingerfarbe.



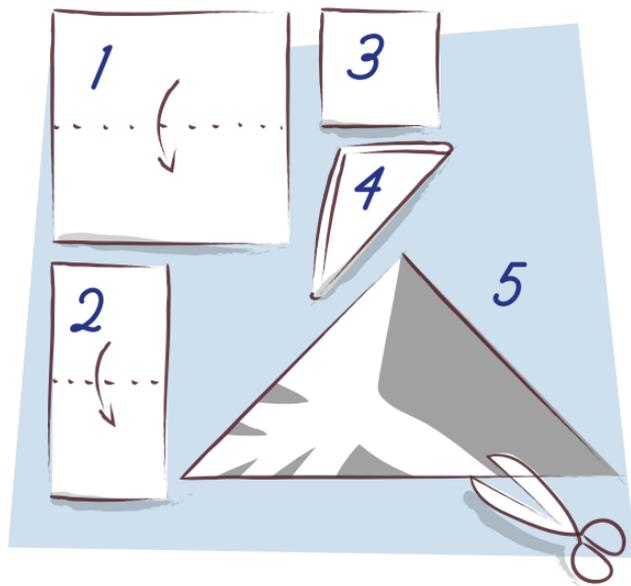
Ich schlage mein Heft auf Seite 16 auf.



5 Min.

Ich bastle eine Schneeflocke.
Dazu falte ich ein Blatt Papier zwei Mal
zusammen, sodass ein Quadrat entsteht.
Dann falte ich das Quadrat
zu einem Dreieck.

Jetzt kann ich mit der Schere kleine
Formen hineinschneiden.
Dann öffne ich das Blatt wieder
und bewundere das Ergebnis.





15 Min.

Ich nehme mir ein Nahrungsmittel,
das ich gerne mag.

Ich bereite mehrere kleine Stücke zu
und teile diese mit den anderen.
Das Wettrennen kann beginnen:
Wer isst... am langsamsten?





5 Min.

Im Winter hat der Schnee Saison.
Ich suche mindestens drei
schneeweisse Lebensmittel heraus.



Ich schlage mein Heft auf Seite 17 auf.



5 Min.

Für den Weihnachtstee brauche ich
drei Gewürze: Eines ist aus Holz,
das andere sieht aus, wie ein Nagel
und das letzte ist ein Stern!
Welche Gewürze sind gemeint?



Ich schlage mein Heft auf Seite 18 auf.



5 Min.

Im Winter gibt es weniger Früchte
als im Sommer.

Ich suche nach Früchten,
die man getrocknet essen kann.

Das sind Früchte,
die fast kein Wasser mehr enthalten.



Ich schlage mein Heft auf Seite 19 auf.



15 Min.

Weil ich abenteuerlustig bin,
probiere ich dieses Spiel aus:
Bei einer Mahlzeit esse ich
mit verbundenen Augen.

Ich errate, was in meinem Teller ist
und konzentriere mich
auf die Geschmäcker, die ich entdecke.



Bravo, das war wirklich mutig!



15 Min.

Es ist toll, wenn man beim Essen
auch lachen kann!

Beim nächsten Familienessen
starte ich einen Wettbewerb:
Wer erzählt den besten Witz?





5 Min.

Beim Essen und Verdauen spielt die Nahrung in meinem Körper:
 Zuerst schaut sie sich überall in meinem Mund um, danach rutscht sie die Rutschbahn hinunter, um sich ein wenig in meinem Bauch auszuruhen.
 Ich spiele auch gerne! Aber was?
 Ich schreibe es in mein Heft.



Ich schlage mein Heft auf Seite 20 auf.



5 Min.

Ich halte einen Moment lang inne
und versuche herauszufinden,
was mein Bauch mir sagen will.

Auf Seite 21 in meinem Heft
kreise ich das passende Gefühl ein.



Ich schlage mein Heft auf Seite 21 auf.



5 Min.

Während der nächsten Mahlzeit
mache ich zwei Mal
drei Minuten lang Pause.

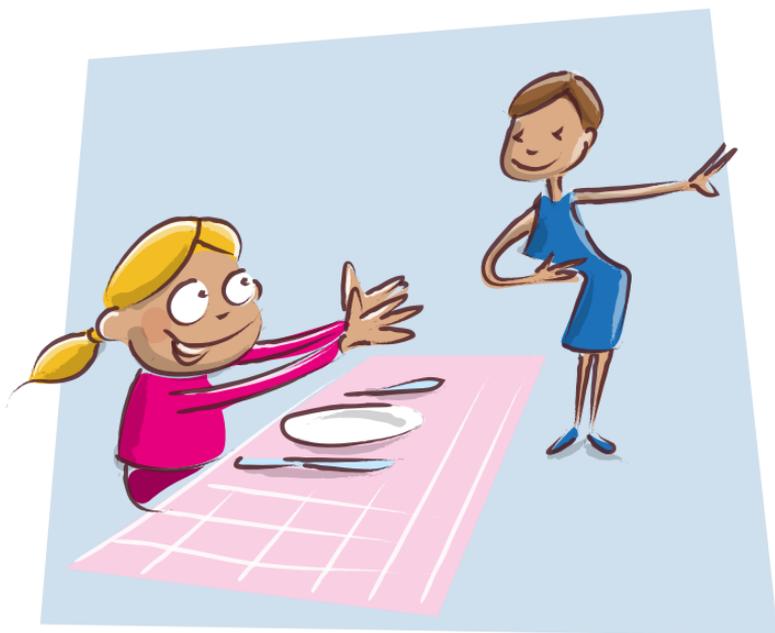
Bravo, mein Magen dankt es mir,
dass ich mir beim Essen
Zeit genommen habe!





15 Min.

Ich versuche, das Essen zu geniessen
und gratuliere der Köchin
oder dem Koch.





WINTER



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