

## 4b Klasse Schuljahr 2017/18

VLSL Dipl.Päd. Christine Kolitsch

### „Kneipp macht Schule“

#### Aktionen zu den 5 Kneipp Säulen

##### Handlungsfeld Wasser:

- Wasserkrüge verfeinert mit Zitronen, Orangen, Minze und Zitronenmelisse für alle SUS in der Klasse
- Schwimmen im Schwimmbad Hart bei Graz im Wintersemester – insgesamt 5 Mal
- Schwimmen im Freibad Eggersdorf
- Mein Trinkpass - ein Projekt zum Lebenselement Wasser – Eine Trinktabelle wird täglich, über einen Zeitraum einer Woche ausgefüllt.
- Arbeitsblätter zum Thema Wasser aus „Gesundheit macht Schule“
  - ✓ Wasser ist Leben
  - ✓ Mit dem Wasser kenne ich mich aus
  - ✓ Der „Wasserdoktor“ Pfarrer Kneipp
  - ✓ Experimente mit Wasser durchführen

##### Handlungsfeld Ernährung:

- Die SUS kennen die Ernährungspyramide und können Lebensmittel richtig zuordnen
- Wir achten auf unsere Ernährung anhand eines Trink- und Jausenpasses
- Gemeinsam bereiten wir einen gesunden Smoothie zu

##### Handlungsfeld Kräuter:

- SUS lernen verschieden Kräuter kennen und können diese benennen (Kräuterpädagogin Mag. Anita Winkler)
- SUS stellen aus Kräuteresenzen ein Duftöl her (siehe Bericht „Kräuterdetektive unterwegs“)
- SUS kreieren ihre eigene Teemischung und lassen sich den guten Tee schmecken

- Geplante Aktionen im Mai 2018:
  - ✓ Kräuter sammeln
  - ✓ Einen gesunden Kräuteraufstrich herstellen und verkosten
  - ✓ Ein Kräuter-Herbarium anlegen
  - ✓ Werkstattwoche zum Thema „Kneipp macht Schule“

#### Handlungsfeld Bewegung:

- Wandertag am Schöckl (12. Oktober 2017)
- Bewegungsland Steiermark mit Marian jeden Montag in der ersten Stunde im 2. Semester
- Bewegung als Entspannungspause (verschiedene Spiele, Bewegungseinheiten zwischendurch) während dem Unterricht - jeden Tag
- Führen eines Fitnessstagebuches
- Teilnahme am Pinguincup 2018
- Ausflüge in den Wald im Frühling, Sommer und Herbst

#### Handlungsfeld Lebensformen:

- SUS kennen Sebastian Kneipp und wissen über sein Leben und Wirken bescheid
- Durchführen von Phantasiereisen, als Entspannung zwischen den Unterrichtseinheiten
- SUS können Situationen und Orte beschreiben in denen sie sich wohlfühlen und wo es ihnen gefällt