

## Aktionen zu den 5 Kneipp Säulen

### 4.a Klasse im Schuljahr 2016/17 und 2017/18

- Lebensordnung:** Phantasiereisen, Entspannungsübungen, auflockernde Gymnastik, Wohlfühlorte und –situationen beschreiben; soziales Lernen
- Wasser:** Wassergläser in der Klasse, Trinkpass, Schwimmen im Hallenbad hart bei Graz: pro Schuljahr 4mal - jeweils im 1. Semester; im Juni im Freibad Eggersdorf  
Arbeitsblätter: Wasser ist Leben / Mit dem Wasser kenne ich mich aus / Wasserdoktor Pfarrer Kneipp /
- Kräuter:** Kräuterpädagogin Fr. Winkler: im Herbst: getrocknete Kräuter  
Kräutertee zubereiten, Duft- und Riechöl herstellen  
Im Frühling: Wildkräuter sammeln, Aufstrich zubereiten, Kräuterherbarium erstellen
- Bewegung:** Bewegungsland Steiermark jedes Schuljahr ein Semester lang eine Stunde pro Woche mit Trainer )  
Ausflüge in den Wald: Herbst, Frühling, Sommer  
Wandertag auf den Schöckl – mit Bewegungspark (12. Okt. 2017)  
Bewegungslieder, Kurzturnen  
Fitnessstagebuch (für eine Woche)  
Teilnahme am Pinguincup 2018,  
Eislaufen in Hart b. Graz
- Ernährung:** Ernährungspyramide, Jausencheck, Jausenpass, Kräuter- und Früchtetees als Schulgetränk im Winter, Kräuteraufstriche von zuhause für die Jause