

Aktionen zu den 5 Kneipp Säulen:

Wasser:

- Schwimmen im Hallenbad Pachern und im Naturschwimmbad Eggersdorf
- Kräuterwasser kennenlernen und trinken (Salbei, Minze, Zitronenmelisse, Zitronenverbene, ...)

Ernährung:

- Obst und Gemüse voneinander unterscheiden lernen, was ist gesund/ungesund?
Obstsalat richten und essen (im Herbst 2016)

Kräuter:

- Kräuterwanderung zu Frau Stix am 29.6.2017: Kräuter kennenlernen
- Kräutersalz herstellen

Bewegung:

- Laufen und bewegen: zusätzlich zu den 3 Turnstunden in der Woche einmal in der Woche in aller Früh laufen gehen (zum Sportplatz)
- Schöcklwanderung
- Wandertag am 8.6.2017 – Sebastian Reloaded Weg: Wandern mit der Familie (Eltern, Großeltern, Geschwister waren eingeladen mitzuwandern!)
- Bewegungsland Steiermark: 1 Turnstunde in der Woche mit Michael
- Schwimmen in Pachern (Hallenbad, 3 Termine von Nov. 2016 – Feb. 2017)) und im Naturschwimmbad Eggersdorf (Juni 2017)
- 2mal rodeln / Bob fahren am Sportplatz
- Snow games – Schulschimeisterschaften 2017 in der Gaal am 13.2.2017 (Teilnahme von 4 Kindern der 1a Klasse)

Lebensordnung:

1. Ein Leben ausgerichtet nach dem Jahreszeitenkreis:
 - Morgenkreis (am Wochenanfang, meist Montagmorgen)
 - Geburtstage feiern (Jahreskreis auflegen)
 - In der Adventzeit tägl. Adventgeschichten lesen
 - Weihnachtsbasteln mit den Eltern, gemeinsam Adventkranz binden, gem. Adventkalender basteln
 - Lieder zum Jahreskreis
2. Gemeinsame Veranstaltungen, Aktivitäten und Feste mit der Familie:
 - Weihnachtsfeier (innerhalb der Klasse, mit der Familie)
 - Wandertag mit Familie
 - Muttertagsfeier am 12.5.2017
 - Sport- und Spielefest 6.7.2017

3. Klare Formulierungen – Grenzen setzen
 - Wohin mit meiner Wut? Anna und die Wut (Bilderbücher) – vorlesen und mit Thema auseinandersetzen
 - Gefühle beschreiben (Gefühle-Smiley: Namenskärtchen setzen und beschreiben warum)
 - STOPP-Regel (3-Satz-Regel)
4. Vertrauen in das eigene Wissen und Können:
 - Selbstwert stärken durch Spiele (Teambuilding-Spiele im Turnsaal)
 - ICH-Heft gestalten
5. Fantasiereisen, Entspannungsübungen
 - Entspannungsmusik mit Geschichte: dazu durften die Kinder den Partner massieren
 - Erlernen leichter Massagetechniken
 - Musik, Fantasiereisen: dazu malen
 - Yoga-Übungen (Baum, Krieger)
 - Kinesiologische Übungen + Muntermacher-Übungen durchführen (liegende Acht allein oder zu zweit, Ohrläppchen ausfalten und zupfen, Bauchnabel massieren, ...)
 - Kurze Bewegungspausen nach anstrengender „Arbeit“ (Hampelmann, Kniebeugen, Frosch hüpfen, Sterne vom Himmel holen, ...)