

Aktionen zu den 5 Kneipp Säulen:

Wasser:

- Schwimmen im Hallenbad Pachern und im Naturschwimmbad Eggersdorf
- Wassergläser in Verwendung
- Trinkpass – Wichtigkeit des Wasser für die Gesunderhaltung des Körpers erlernen
- Kalt-Warm-Duschen ausprobieren (zu Hause) – in der Schule über die Erfahrung berichten!
- Vorlesen der Tropf und Tröpfchen-Geschichte und dazugehörige Arbeitsblätter bearbeiten

Ernährung:

- Tägliche Obst und Gemüsejause (von September 2017 bis Juli 2018): Eltern bringen Obst, Gemüse und Nüsse (für die ganze Woche), jede Woche gibt es einen anderen Obstdienst, bestehend aus 2 Kindern, der die gesunde Jause herrichtet (Obst schälen, entkernen, schneiden...)
- Geschichte von Tropf und Tröpfchen vorgelesen und AB dazu bearbeitet
- Backwerkstatt mit Waltraud Krain: Vom Korn zum Brot (Herbst 2017)
- Ernährungspyramide
- Jausen- und Trinkpass

Kräuter:

- Kräuterworkshop mit Kräuterpädagogin Fr. Mag. Winkler am 19.4.2018: Kräuter auf der Wiese in der Umgebung kennenlernen
- Duftöl herstellen mit Fr. Mag. Winkler
- Tropf und Tröpfchen- Geschichte vorgelesen und AB dazu bearbeitet
- AB: Tipps zum Kräutersammeln
- Merkmale zu den einzelnen Kräutern wie Schafgarbe, Giersch, Kamille, Gänseblümchen, Spitzwegerich...
- Lesetexte zu Bärlauch etc.

Bewegung:

- Tropf und Tröpfchen Geschichte vorlesen und AB ausfüllen bzw. bearbeiten
- Wandertag am 20.10.2017 (mit 2b Klasse): Sebastian Reloaded Weg
- Schifahren in Eggersdorf (15.2.2018)
- Snow games (12.2.2018: Teilnahme von einigen Kindern der 2a Klasse)
- Schwimmen in Pachern (9.11.2017, 7.12.2017, 21.12.2017)
- Bob fahren (8.2.2018)
- Eis laufen (19.1., 2.2.2018)
- 1x wöchentlich laufen (Do, in der Früh) als zusätzliche Bewegung
- Teilnahme an der Aktion „run2sun“: Ziel: so viele km sammeln wie möglich! Seit September (bis April) ca. 7000 km gelaufen

- 2. Wandertag: Sebastian Reloaded Weg (Juni 2018)
- Turnen mit Marian vom Bewegungsland Steiermark einmal in der Woche im 2. Semester (jeden Mo)

Lebensordnung:

- Tropf und Tröpfchen Geschichte und dazugehörige AB bearbeiten (Lesetexte mit Lückentexten, Kreuzwörterrätsel, Suchbilder, ...)
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 und teilweise jüngeren Geschwistern (30.11.2017), gemeinsam Adventkranz binden, gem. Adventkalender basteln
 - Faschingsfeier in der Schule (13.2.2018)
 - Lieder zum Jahreskreis
 2. Gemeinsame Veranstaltungen, Aktivitäten und Feste mit der Familie:
 - Weihnachtsfeier (innerhalb der Klasse)
 - Muttertagsfeier am 8.5.2018
 - Sport- und Spielefest 5.7.2018
 3. Klare Formulierungen – Grenzen setzen
 - Gefühle beschreiben: Täglich sein Namenskärtchen je nach Stimmung auf den richtigen Gefühle-Smileys geben
 - Wiederholung der STOPP-Regel (3-Satz-Regel)
 - „Upps – benimm dich“-Hör-Geschichten (=Kleines grünes Monster vom Planeten Maxnix, das sehr frech ist und der richtige Benehmen/Verhalten erst lernen muss.)
 4. Vertrauen in das eigene Wissen und Können:
 - Selbstwert stärken durch Spiele (Teambuilding-Spiele im Turnsaal)
 5. Fantasiereisen, Entspannungsübungen
 - Musik, Fantasiereisen: dazu malen
 - Yoga-Übungen (Baum, Krieger)
 - Kurze Bewegungspausen und Entspannungsübungen nach individuellem Bedarf (während der Planarbeit)

Kennenlernen von Pfarrer Kneipp: Das Leben von Sebastian Kneipp: Kurzen Videofilm (<https://m.youtube.com/watch?v=rCVr-xKw>) anschauen, danach AB dazu bearbeiten.