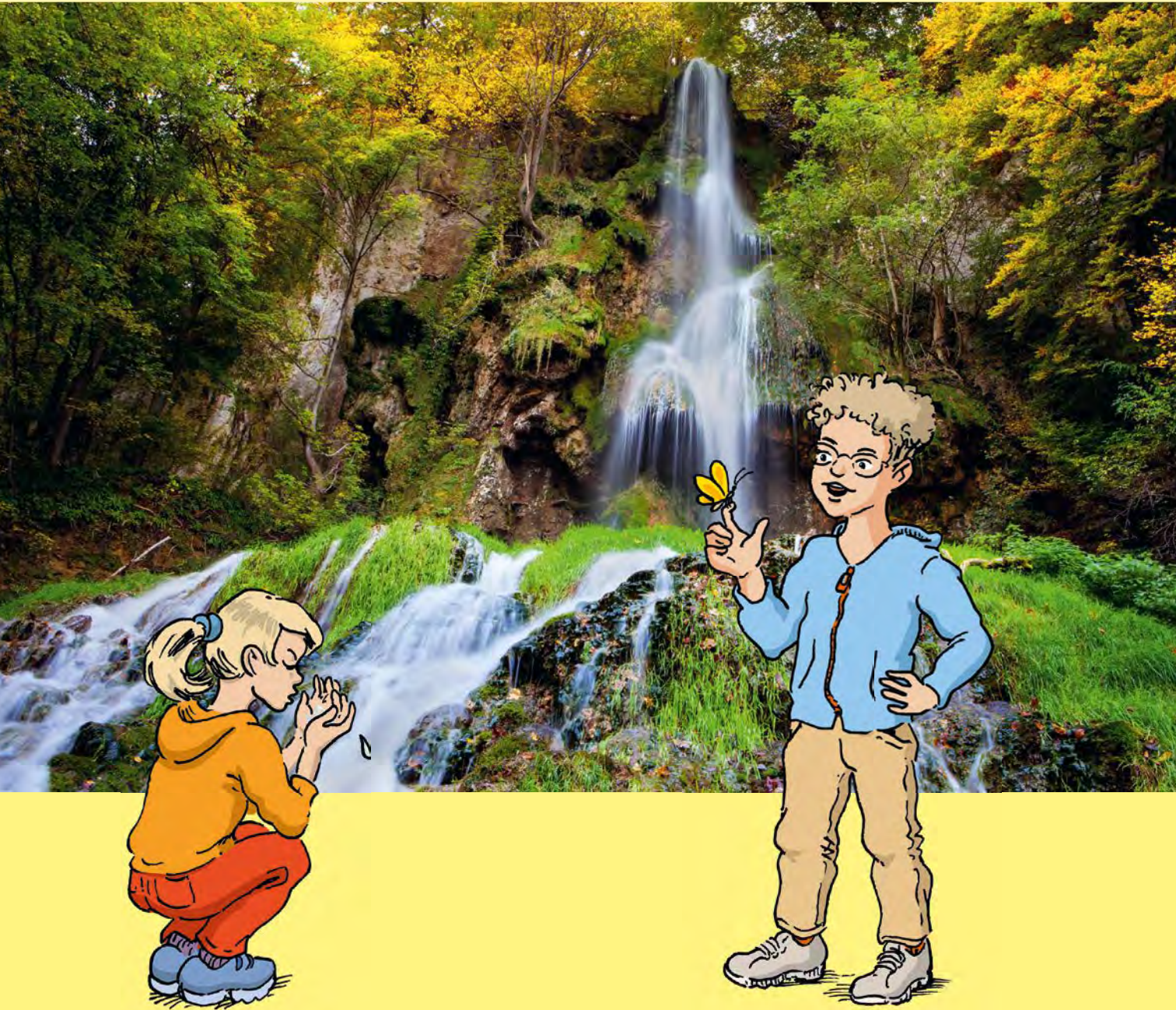


gesund und munter

Nr. 43/2024



Unser kostbares Wasser





gesund und munter

Nr. 43/2024
Unser kostbares Wasser

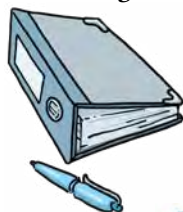
„Unser kostbares Wasser“ als Thema im Unterricht

Das auch für Kinder wichtige Thema „Unser kostbares Wasser“ in Bezug auf Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) wird aus der Perspektive der Gesundheitsbildung behandelt. Die Materialseiten sollen relevante Aspekte des Elements Wasser beleuchten und Bezüge zwischen Mensch, Gesundheit und Wasser herstellen. Sie zeigen leicht umsetzbare Wege auf, um Wasser wertzuschätzen, diese motivieren die Kinder zum Mitmachen. Zudem erfolgt ein Transfer in den Alltag, der für den Lebensweltbezug der Kinder notwendig ist.

Inhalt

„Unser kostbares Wasser“ im Unterricht	
Kurzübersicht über die Materialien und ihre Ziele	3
Mein Wasser-Fußabdruck [M 1]	5
Meine Wasser-Wiederverwertungsmaschine [M 2]	6
Warme Dusche [M 3]	7
Genug getrunken? [M 4]	8
Was gehört nicht ins Meer? [M 5]	9
Müll bleibt lange im Meer [M 6]	10
Verpackungsdetektive [M 7]	11
Unser grünes Klassenzimmer [M 8]	12
Wo ist das Wasser geblieben? [M 9]	13
Fantasiereise [M 10]	14
Plakat-Aktion: Was brauche ich, um mich in meiner Umwelt wohlfühlen? [M 11]	15

Bedeutung der Symbole



Informationsseite
für Lehrerinnen
und Lehrer



Materialseite [M]
für Schülerinnen und Schüler

Literatur

- Baumann, A.-S. / Robidou, V.: Mein großes Buch vom Wasser. (Hildesheim, Gerstenberg 2022)
- Hienle, D.: Plastik? Probier's mal ohne! (Hamburg, Carlsen 2019)
- Klose, P.: Für Weltretter. 17 Ziele für unsere Erde. (Hamburg, Carlsen 2020)
- Neubauer, A.: Kleine Klimaretter. Tolle Ideen & Aktionen für eine bessere Zukunft. (Igling, Edition Michael Fischer GmbH 2021)
- Steinlein, C.: Ohne Wasser geht nichts! Alles über den wichtigsten Stoff der Welt. (Weinheim, Beltz & Gelberg 2020)
- BZgA: Gesund und munter, Heft 26: Wasser. <https://shop.bzga.de/pdf/20412600.pdf>

Impressum

ISSN: 1612-5703

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149 – 161, 50825 Köln
Tel. (0221)8992-0, Fax (0221)8992-300
E-Mail: schule@bzga.de

Autorin: Dr. Claudia Plinz, Flensburg

Redaktion: Christine Mildner, Hasloh; Stefanie Albrecht; Carola Felchner Heike Pallmeier, BZgA (v. i. S. d. P.); Christoph Witzky, BZgA

Verlag: Friedrich Verlag GmbH, Luisenstraße 9, 30159 Hannover, Tel. (05 11) 4 00 04-0, Fax -170, E-Mail: info@friedrich-verlag.de
Alle Rechte vorbehalten.

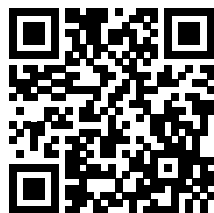
Druck: BONIFATIUS GmbH
Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn

Gestaltung: Sybille Hübener, Atelier am Kirschgarten, Köln

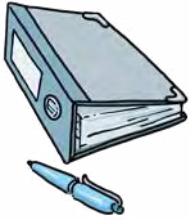
Satz: Christian Schulte, Friedrich Verlag GmbH

Titelbild und Illustrationen: Sybille Hübener, Atelier am Kirschgarten, Köln

Titelfoto: ©sculpies/stock.adobe.com



„gesund und munter“ erscheint zweimal jährlich. Ein Teil dieser Auflage liegt verschiedenen Grundschulzeitschriften des Friedrich Verlags bei.



„Unser kostbares Wasser“ im Unterricht

Die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen bilden den Rahmen für eine gerechte und zukunftsfähige Welt. Dabei spielt Wasser als verbindendes Element eine zentrale Rolle. Es ist die Lebensader, sowohl für das Leben unter Wasser (Ziel 14) als auch an Land (Ziel 15), und beeinflusst direkt das Wohlergehen aller Lebewesen. Sauberes Wasser ist essenziell für die Gesundheit der Menschen (Ziel 3), da es nicht nur unseren Körper nährt, sondern auch lebenswichtige Ökosysteme unterstützt. Der Schutz unserer Wasserressourcen trägt somit nicht nur zum Erhalt der Artenvielfalt bei, sondern auch zur Bekämpfung von Krankheiten und zur Sicherung einer gesunden Lebensgrundlage für zukünftige Generationen. Nachhaltige Wassernutzung verbindet die ökologische Balance der Erde mit der menschlichen Gesundheit und ist ein Schlüssel zu einer gerechteren und gesünderen Welt. Grundschul Kinder kommen täglich mit Wasser in Kontakt, ob beim Händewaschen, Spielen oder Trinken.

Mit den Materialien in diesem Heft entdecken sie, wie eng ihre Gesundheit mit dem Wasser und damit der Umwelt, verbunden ist. Die Materialien ermöglichen jedem Kind, sich mit anderen Kindern und mit der Lehrkraft auszutauschen. So lässt sich an das Vorwissen und die Lebenswelt der Kinder anknüpfen, im (Schul-)Alltag damit umgehen sowie kritisches Hinterfragen, Diskutieren und Reflektieren stärken. In dem Grundschul Kinder über Wasser im Kontext von Nachhaltigkeit lernen, kann die Vielfalt ihrer Lebensweltbezüge berücksichtigt werden.

Durch das Wahrnehmen, Beobachten und Erkennen, wie relevant Wasser für Mensch, Tier und Pflanze ist, lassen sich verschiedene Kompetenzen fördern. Die Kinder ...

- ...reflektieren und nehmen Stellung zum eigenen Wasserverbrauch.
- können Wasser sparsam verwenden und verschmutzen es nicht.
- kennen die Nutzungsvielfalt des Wassers.
- verfestigen die gemachten kognitiven und affektiven Erfahrungen mit dem Thema Wasser.

Die Materialien sind nicht isoliert zu betrachten, sondern weisen Bezüge untereinander auf.

Mein Wasser-Fußabdruck (M 1)

Mit M 1 reflektieren die Schülerinnen und Schüler den eigenen täglichen Wasserverbrauch. Je nach Jahr-

gangsstufe haben sie die Möglichkeit, die von ihnen genutzten Dinge im Tagebuch zu notieren oder zu zeichnen. Die Kinder notieren, wann und wofür sie im Laufe des Tages Wasser verwenden. Zudem schätzen und notieren sie den dazugehörigen Wasserverbrauch in Litern. Ein Hinweis, wie Wasser im Alltag gespart werden kann, ist auf dem Arbeitsbogen mit aufgeführt.

Meine Wasser-Wiederverwertungsmaschine (M 2)

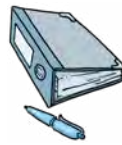
In diesem Material geht es darum, dass die Schülerinnen und Schüler sich Gedanken über das verbrauchte Wasser beim Duschen machen. Die Kinder haben die Aufgabe, sich eine Wiederverwertungsmaschine für das verbrauchte Duschwasser zu überlegen und diese auf das Material zu malen. Im Klassenverband werden die Zeichnungen vorgestellt. Dieses Material eignet sich für die Klassenstufen 1–4.

Warme Dusche (M 3)

Die „Warme Dusche“ ist eine Methode, die das soziale Miteinander im Unterricht sowie die positive Wahrnehmung der Kinder stärkt. Komplimente, Mutmacher und warme Worte können den Gruppenzusammenhalt und Umgang miteinander verbessern. Die Lerngruppe findet sich im Sitzkreis zusammen, ein Kind darf in der Mitte des Kreises sitzen und bekommt eine „warme Dusche“: Der Reihe nach dürfen die Mitschülerinnen und Mitschüler ein Kompliment aussprechen. Komplimente verbessern das Wohlbefinden und geben den Kindern das Gefühl, dass sie im Klassenverband anerkannt sind. Im Material M 3 sind Beispiele für Anfangssätze mit aufgeführt.

Genug getrunken? (M 4)

Für M 4 werden zusätzlich Schneidebretter, feuchte Tücher, Schneidmesser, Schraubdeckelgläser und Äpfel sowie blaue und gelbe Kärtchen benötigt. Durch dieses Experiment, wie Wasser verdunstet, werden die Schülerinnen und Schüler zum Forschen angeregt und können gleichzeitig das erworbene Wissen aus dem Lesetext vertiefen. Ziel ist es, dass die Kinder die gesundheitlichen Folgen von zu geringem Wasserkonsum erkennen und beurteilen können. Zudem lässt sich während des Experiments das rasche Eintrocknen der Apfelspalten im offenen Glas beobachten. Im geschlossenen Glas wird der Austritt des Wassers und dessen Kondensation an der Glaswand deutlich. In der 1. und 2. Klassenstufe übernimmt die Lehrkraft das Vorlesen des Textes und hilft den Kindern beim Kleinschneiden der Äpfel oder bereitet die Apfelspalten schon vor.



„Unser kostbares Wasser“
im Unterricht

Was gehört nicht ins Meer? (M 5)

Die Verschmutzung der Meere, insbesondere durch Plastik, ist zu einem globalen Problem geworden. Tiere, wie z.B. Fische, verwechseln Müll mit Nahrung und fressen ihn. So kann auch die Gesundheit des Menschen gefährdet werden, da er wiederum den Fisch isst. Mit M 5 lernen die Kinder der Klassenstufe 1 und 2 das Thema „Müll im Meer“ anschaulich kennen. In einem Wimmelbild kreisen sie die Dinge ein, die nicht ins Meer gehören. Die Lösungen werden im Klassenverband verglichen.

Müll bleibt lange im Meer (M 6)

Mehr als zehn Millionen Tonnen Abfälle landen jedes Jahr in den Ozeanen. Nicht nur die Masse, sondern auch die Haltbarkeit des Abfalls macht den Meeren und ihren Bewohnern schaffen. In M 6 lernen die Kinder, wie lange verschiedene Dinge im Meer bleiben, bis sie komplett zersetzt werden. Für die beiden ersten Jahrgangsstufen kann die Lehrkraft den Text vorlesen. Die Zahlen werden dann gemeinsam unter die gezeichneten Gegenstände geschrieben.

Verpackungsdetektive (M 7)

Verpackungen sind im Alltag allgegenwärtig. Sie schützen Waren im Handel und Transport. Viele Verpackungen sind aufwendiger als nötig und für ihre Herstellung werden wertvolle Ressourcen, insbesondere Wasser, verbraucht. Am Beispiel von Plastikverpackungen lernen die Kinder alternative Verpackungsmöglichkeiten kennen. Das Material M 7 eignet sich für die 1. und 2. Klassenstufe. Der kurze Eingangstext kann von der Lehrkraft vorgelesen werden.

Unser grünes Klassenzimmer (M 8)

Die Entwicklung und das Lernen von Grundschulkindern kann durch eine lebendige und naturnahe Klassenzimmergestaltung gefördert werden. Pflanzen im Klassenraum helfen, eine entspannte und anregende Lernumgebung zu schaffen. Mit M 8 sollen die Kinder die Möglichkeit bekommen, sich um die Pflanzen zu kümmern und Verantwortung für sie zu übernehmen. Die Kinder lernen, dass Pflanzen die Raumluft verbessern, Sauerstoff produzieren und regelmäßig Wasser benötigen, wodurch gesundheitsförderliche und pädagogische Aspekte abgedeckt werden. Für dieses Material sind Kärtchen und eine Eieruhr notwendig.

Wo ist das Wasser geblieben? (M 9)

Mit M 9 soll den Kindern am Beispiel von Gartenboden und Sand anschaulich das unterschiedliche Wasser-

speichervermögen der Böden erläutert werden. Aufgrund ihrer Korngrößenzusammensetzung nehmen Sand und Gartenerde unterschiedliche Mengen an Wasser auf und speichern es anders. Eine Eigenschaft, die für Menschen, Tiere und Pflanzen lebensnotwendig ist. Für das Experiment werden Einmachgläser, kleine Blumentöpfe, Messbecher, Gartenerde, Sand, Papier, Wasser und Eieruhren benötigt.

Fantasiereise (M 10)

Fantasiereisen haben sich als eigenständige Methode aus verschiedenen Entspannungsformen entwickelt. Sie können als Entspannungsübung sehr gut im gesundheitsförderlichen Kontext im Schulalltag eingesetzt werden. Die Fantasiereise arbeitet mit inneren Visualisierungen und Tagträumen, die durch gesprochenen Text stimuliert werden. Das Material M 10 eignet sich für die 1.–4. Jahrgangsstufe. Der Textinhalt bezieht sich auf die Notwendigkeit von Wasser für die Natur. Der Text wird von der Lehrkraft langsam, mit Pausen und betont vorgetragen. Im Anschluss ist es sinnvoll, dass die Kinder über das bei der Fantasiereise Erlebte reflektieren bzw. sich darüber austauschen.

Plakat-Aktion: Was brauche ich, um mich in meiner Umwelt wohlfühlen? (M 11)

In M 11 sollen die Kinder ein informierendes Plakat für einen Museumsrundgang im Klassenraum gestalten. Dafür können die Materialien M 1 bis M 10 mitgenutzt werden. Die Kinder entscheiden in Kleingruppen, wie sie ihre Plakate gestalten wollen. Der anschließende „stille Museumsrundgang“ im Klassenzimmer soll alle Werke der Kinder sichtbar machen und wertschätzen. Die Kinder visualisieren und präsentieren ihre Ergebnisse und festigen ihren Wissenszuwachs bezüglich der Thematik. Für die Klassenstufe 1 und 2 können Zeichnungen für das Plakat genutzt werden. Für die 3. und 4. Klasse können neben den Zeichnungen auch passende Überschriften und kurze Texte als Rahmenbedingung vorgegeben werden.

Mein Wasser- Fußabdruck



Wie viel Wasser verbrauchst du?

1. Schreibe in die Tabelle, wofür du täglich Wasser verwendest. Die kleinen Bilder unter dem Tipp-Kasten zeigen dir einige Beispiele. Du kannst auch andere Dinge aufschreiben.
2. Schätze, wie viele Liter Wasser du für diese Dinge benötigst. Trage deine Schätzungen in die Tabelle ein.
3. Rechne aus, wie viele Liter Wasser du insgesamt verbrauchst, und trage die Anzahl in die Tabelle ein.
4. Kommt im Gesprächskreis zusammen und überlegt, wie ihr Wasser einsparen könnt und warum das wichtig ist.

Tipp: Während du dir die Haare mit Shampoo einschäumst, kannst du das Wasser abstellen. Auch beim Zähneputzen sollte kein Wasser laufen.



Wassertagebuch von _____				
Dafür verbrauche ich Wasser:				Liter geschätzt
am Morgen				
am Vormittag				
zu Mittag				
am Nachmittag				
am Abend				
in der Nacht				
So viel Liter Wasser verbrauche ich insgesamt an einem Tag.				

Meine Wasser- Wiederverwertungsmaschine



Stelle dir vor, du gehst duschen und das verbrauchte Wasser wird aufgefangen.

- Überlege, wie du dieses Wasser wiederverwerten könntest.
- Entwickle dafür eine Wiederverwertungsmaschine und male sie auf.
- Kommt im Gesprächskreis zusammen und stellt euch eure Maschinen vor.

Diese Materialien könntest du für eine solche Maschine nutzen.



Gut zu wissen: 1.700 Liter sind etwa elf Badewannen voll Wasser.

Warme Dusche



Wenn dir deine Freundinnen und Freunde, deine Familie oder auch deine Lehrerinnen und Lehrer Komplimente machen, dann fühlt sich das manchmal an wie eine warme Dusche. Eine warme Dusche kann sehr guttun.

Bildet einen Sitzkreis. Ein Kind setzt sich in die Mitte. Diesem Kind sagen die

anderen etwas Nettes. Wenn dir nichts einfällt, findest du in den Tropfen im Bild ein paar Ideen. Danach darf sich das nächste Kind in den Kreis setzen und bekommt von allen anderen seine „warme Dusche“.



Genug getrunken?



1. Lies den Text.

Trinken ist lebenswichtig!

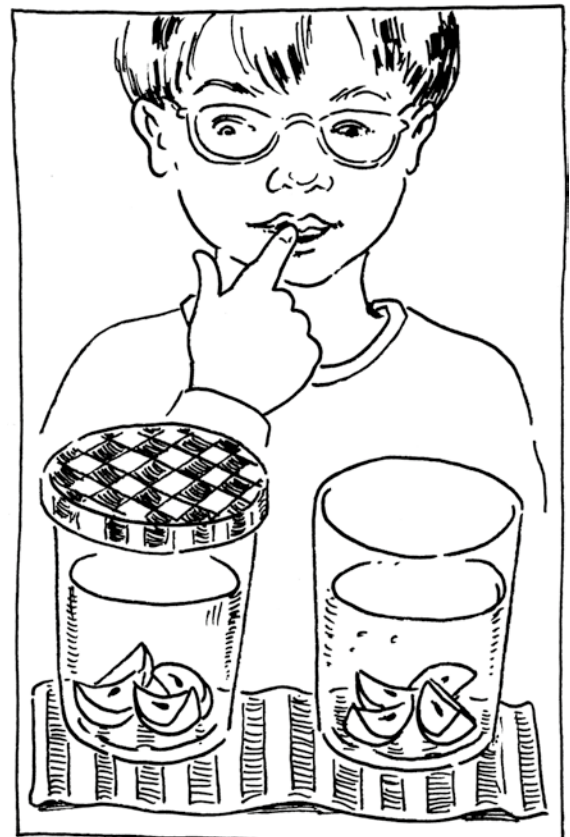
Ohne Wasser könnten wir Menschen nicht leben. Zum Beispiel besteht dein Blut aus ganz viel Wasser – das transportiert Sauerstoff und andere wichtige Stoffe durch deinen Körper. Stoffe, die dein Körper nicht braucht, scheidet er über den Urin aus. Der enthält auch viel Wasser. Aber nicht nur auf der Toilette verliert dein Körper Wasser, sondern auch, wenn du schwitzt oder atmest. Wenn du zu wenig Wasser trinkst, verspürst du zuerst ein Durstgefühl. Später kannst du müde werden, Kopfschmerzen oder sogar leichtes Fieber bekommen. Deshalb ist regelmäßiges Trinken lebenswichtig. Wenn du zwischen sechs und zehn Jahre alt bist, solltest du am Tag einen Liter Wasser zu dir nehmen. Das sind etwa vier Gläser. An sehr warmen Tagen oder wenn du Sport machst, benötigt dein Körper mehr.

2. Überlegt zu zweit, wo in eurem Körper sich Wasser befindet. Schreibt eure Vermutungen auf die blaue Karte.
3. Warum müssen Menschen regelmäßig Wasser trinken? Schreibt eure Antwort auf die gelbe Karte. Kommt in den Sitzkreis zusammen. Lest euch eure blauen und gelben Karten vor und legt sie dann in die Mitte des Kreises.
4. Führt dann zu zweit ein Experiment durch. Dafür braucht ihr:
 - 2 Schraubdeckelgläser
 - 1 Schneidebrett

- 1 Schneidemesser
- 1 leicht feuchtes Tuch
- 1 Apfel

Legt das Tuch unter das Brett, damit es nicht verrutscht. Schneidet den Apfel in kleine Spalten und gebt diese in die beiden Gläser. Stellt die Gläser auf die Fensterbank. Ein Glas bleibt offen, das andere schraubt ihr zu. Lasst die Gläser bis zum nächsten Tag stehen. Könnt ihr Veränderungen beobachten? Wenn ja, welche?

Schreibt eure Beobachtungen auf:



Was gehört nicht ins Meer?



1. Schau dir das Wimmelbild an. Kreise die Dinge rot ein, die nicht ins Meer und an den Strand gehören.
2. Kommt im Gesprächskreis zusammen und überlegt gemeinsam:
 - Wie kommt der Müll ins Meer?
 - Was passiert mit dem Müll im Meer?
 - Warum ist der Mensch durch den Müll im Meer gefährdet?
 - Was können wir tun, damit weniger Müll im Meer landet?



Müll bleibt lange im Meer



1. Lies den Text.

Warum Plastik gefährlich ist

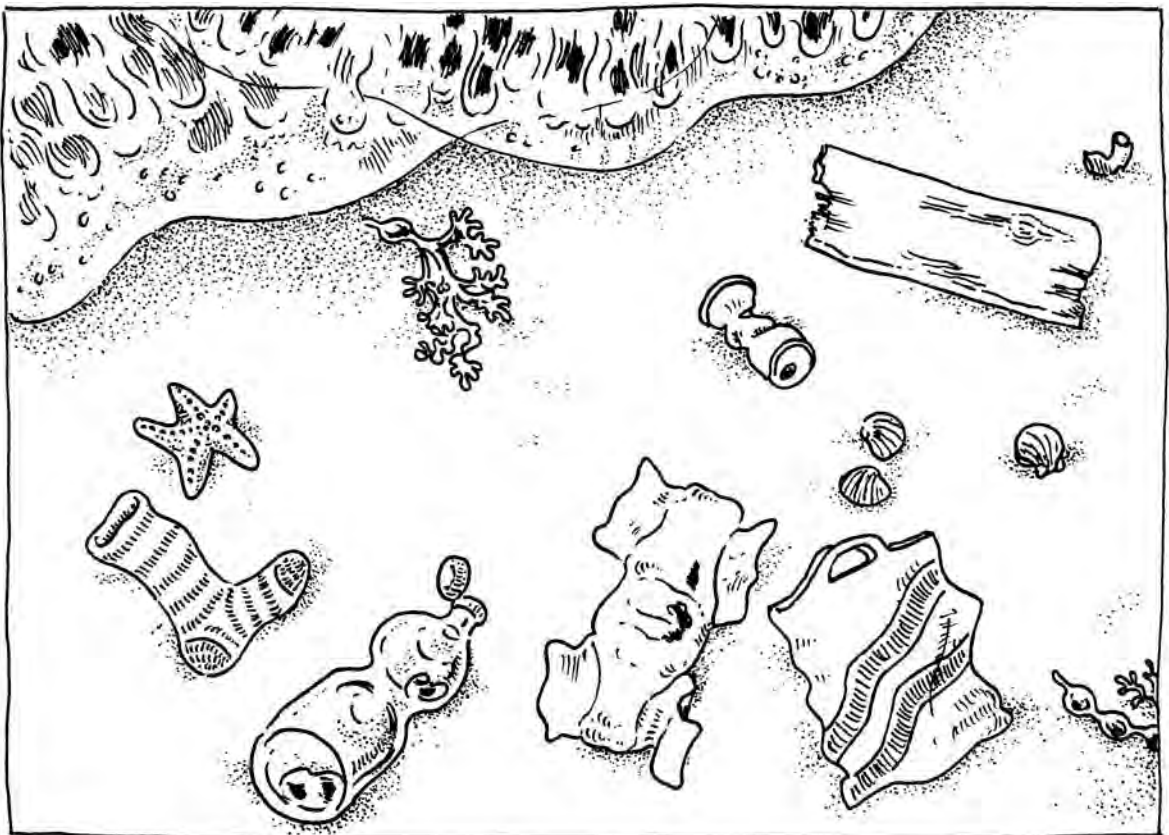
Plastikmüll ist ein großes Problem in unseren Meeren. Wenn Plastik ins Wasser gelangt, dauert es sehr lange, bis es sich zersetzt. Eine Plastiktüte braucht zum Beispiel etwa 20 Jahre, bis sie zerfällt. Noch länger dauert es bei einer Plastikflasche oder einer Wegwerfwindel – beide brauchen etwa 450 Jahre! Es gibt auch andere Dinge, die wir oft benutzen und die lange brauchen, um sich ganz aufzulösen, wenn sie ins Meer gelangen. Eine Getränkedose benötigt 200 Jahre, eine Zigarettenkippe oder eine Wollsocke etwa fünf Jahre. Sogar Sperrholz, das oft als Baustoff verwen-

det wird, braucht drei Jahre, um zu verrotten.

Wenn sich Plastik zersetzt, zerfällt es in immer kleinere Teile. Diese winzigen Plastikstückchen nennt man Mikroplastik. Mikroplastik kann von Meerestieren gefressen werden und gelangt so in die Nahrungskette. Das bedeutet zum Beispiel, dass ein Mensch, der einen Fisch mit Mikroplastik im Bauch isst, ebenfalls Mikroplastik aufnimmt. Plastikmüll kann also sowohl für Tiere als auch für Menschen gefährlich sein.

2. Unterstreiche die Jahre, die zur Zersetzung nötig sind, farbig im Text.

3. Schreibe die richtige Zahl an Jahren unter den jeweiligen Gegenstand.



Verpackungs- detektive



Viele Dinge werden heutzutage in Plastik verpackt. Zur Herstellung von Plastik wird viel Wasser benötigt. Für einige Dinge gibt es bereits alternative Verpackungen.

1. Ordne die jeweilige Plastikverpackung einer passenden alternativen Verpackung zu. Verbinde beide mit einem roten Strich.

2. Kommt im Gesprächskreis zusammen und überlegt euch weitere alternative Verpackungsmöglichkeiten.



Milchtüte		Baumwolltasche	
Äpfel in der Plastiktüte		Joghurt im Glas	
Mineralwasser in der Plastikflasche		Bienenwachstuch	
Frischhaltefolie		wiederverwendbares Netz	
Plastiktüte zum Einkaufen		Leitungswasser (Wasserhahn)	
Joghurt im Plastikbecher		Milch in der Glasflasche	

Unser grünes Klassenzimmer



1. Lies den Text.

Nützliche Zimmerpflanzen

Zimmerpflanzen können für ein gutes Raumklima und reichlich Sauerstoff im Klassenzimmer sorgen. Die Pflanzen müssen natürlich regelmäßig gegossen werden.

2. Kommt in einer Vierergruppe zusammen und beantwortet folgende Fragen:
- Welche Pflanzen könnt ihr euch für das Klassenzimmer vorstellen?
 - Wo könnten die Pflanzen im Klassenraum stehen?

Schreibt eure Antworten auf Kärtchen. Wählt dafür ein Kind aus, das die Antworten aufschreibt. Dafür habt ihr 15 Minuten Zeit. Stellt euch die Eieruhr!

3. Kommt alle im Gesprächskreis zusammen. Jede Gruppe liest ihre Karten vor.

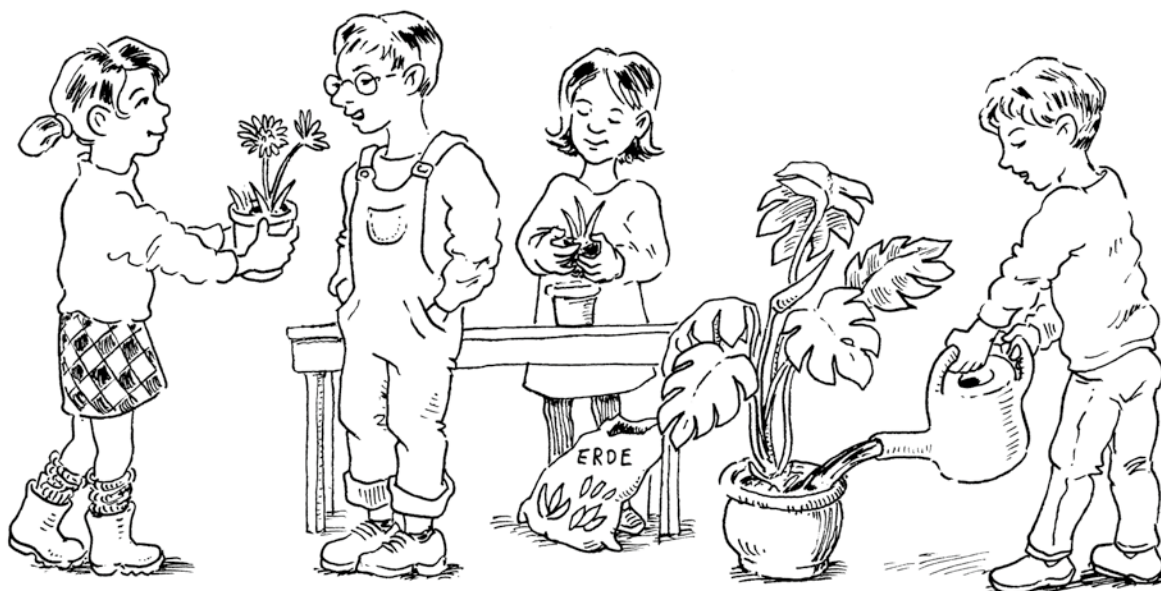
4. Überlegt zusammen, wie ein Pflegeplan für die Pflanzen aussehen kann.
5. Wer könnte das Gießen in den Schulferien übernehmen?

Tipp 1: Wie oft gießen?

Mache den „Fingertest“. Greife mit den Fingern 1–2 cm tief in die Erde. Wenn sie sich locker, trocken und krümelig anfühlt, benötigt die Pflanze Wasser.

Tipp 2: Plastikfrei düngen

Stelle ein natürliches Düngemittel her: Lege dafür eine Bananenschale in eine Gießkanne, fülle diese mit Wasser und warte einen Tag. Sie gibt Nährstoffe ab, die den Pflanzen, die du damit gießt, guttun.



Wo ist das Wasser geblieben?



1. Bei diesem Experiment arbeitet ihr zu zweit. Ihr benötigt jeder ein Einmachglas und einen kleinen Blumentopf, einen Messbecher, etwas Gartenerde und Sand, ein DIN-A4-Papier, Wasser und eine Eieruhr.
2. Schneidet aus dem Papier zwei Kreise aus, die so groß sind wie die Böden der Blumentöpfe. Legt je einen Papierkreis auf den Boden eines Blumentopfes.
3. Füllt den einen Blumentopf bis etwa 1 cm unter dem Rand mit Gartenerde und den anderen mit Sand.
4. Stellt die beiden Blumentöpfe in je ein Einmachglas.
5. Füllt 200 ml Wasser in den Messbecher und gießt das Wasser in den Blumentopf mit Sand. Dann gießt ihr 200 ml in den Blumentopf mit Gartenerde.
6. Wartet 10 Minuten. Stellt euch die Eieruhr!
7. Durch welchen Boden ist das Wasser schneller geflossen? Markiert das entsprechende Glas.
8. Kommt im Gesprächskreis zusammen und stellt eure Beobachtungen vor. Überlegt gemeinsam: Warum ist bei einem Boden mehr Wasser geflossen als beim anderen? Warum ist es für die Menschen gut, wenn Böden Wasser speichern können?



Fantasie- reise



In der Natur

Setze dich bequem hin und lege deine Hände locker auf deine Oberschenkel. Wenn du magst, schließe deine Augen. Atme ruhig ein und aus. Ein und aus. Du spürst, dass du ruhiger wirst.

In deinen Gedanken verlässt du den Klassenraum und gehst auf den Schulhof. Stell dir vor, dass neben dem Schulhof eine große, grüne Wiese ist. Die Sonne scheint, es ist warm und ein leichter Wind streicht über deine Haare.

Du gehst auf die Wiese und schaust dich um. In der Ferne siehst du einen Bach und hörst leise das Wasser plätschern. Langsam gehst du Schritt für Schritt über das weiche Gras auf den Bach zu. Schließlich stehst du am Bach und setzt dich an sein Ufer.

Das Wasser im Bach ist klar und ruhig. Langsam und vorsichtig tauchst du deine Hände in das erfrischende Wasser und spürst die leichten Wasserbewegungen. Du genießt das Wasser auf deiner Haut.

Dann ist es Zeit zu gehen. Du bedankst dich beim Bach für die kühle Erfrischung und gehst langsam auf der Wiese zurück Richtung Schulhof.

Plötzlich spürst du warme Tropfen auf deiner Haut. Du freust dich über den warmen Regenschauer, der die Wiese mit Wasser versorgt und den Bach mit seinen Tropfen auffüllt.

Du gehst langsam weiter über die Wiese und betrittst den Schulhof. Der Regen hat aufgehört und die Sonne trocknet dich. Du bleibst auf dem Schulhof stehen und genießt die Sonnenstrahlen.

Entspannt gehst du über den Schulhof zurück ins Klassenzimmer. Dort trinkst du ein Glas Leitungswasser. Langsam – Schluck für Schluck – leerst du das Glas.

Du atmest ruhig und gleichmäßig ein und aus. Ein und aus.

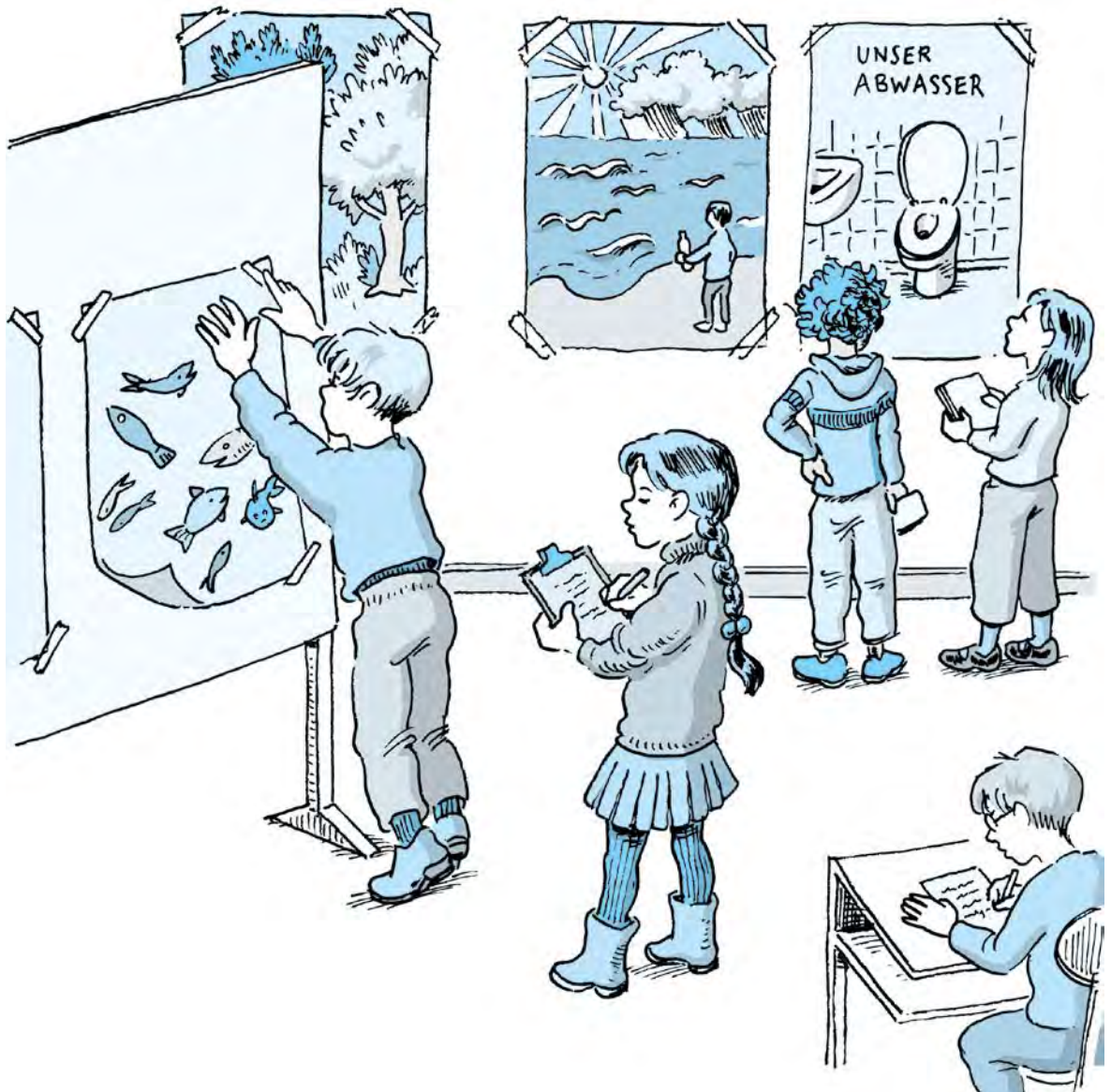
Du spürst, wie du auf deinem Stuhl sitzt. Bewege nun deine Hände, deine Finger und öffne langsam deine Augen.



Plakat-Aktion: Was brauche ich, um mich in meiner Umwelt wohlzufühlen?



1. Bildet Kleingruppen von drei bis vier Kindern. Jede Gruppe gestaltet ein Plakat zum Thema: „Was brauche ich, um mich in meiner Umwelt wohlzufühlen?“ Dafür könnt ihr alle Materialien aus diesem Heft nutzen.
2. Wenn euer Plakat fertig ist, hängt ihr es im Klassenzimmer auf.
3. Nachdem alle Plakate aufgehängt sind, macht ihr zusammen einen Museumsrundgang. Der Rundgang durch die Plakat-Ausstellung erfolgt still. Schreibt Fragen und Bemerkungen zu den einzelnen Plakaten auf.
4. Kommt im Gesprächskreis zusammen. Lest eure Notizen vor. Die jeweiligen Gruppen antworten auf die Fragen der anderen.





Kinder gut vor Hitze schützen

Sommer, Sonne, Hitzewelle – mit kühlen Köpfen lernt sich's besser!



Informationen zum Hitzeschutz in Kitas und Schulen unter:

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/kitas-und-schulen/>