

Entspannung statt Anspannung

Die Kinder fragen ihre Mitschülerinnen und Mitschüler nach deren mehr oder weniger entspannenden Freizeitbeschäftigungen. Dabei reflektieren sie ihr eigenes Freizeitverhalten. Sie schulen ihr Gedächtnis und ihre Konzentration, indem sie sich die Antworten merken und anschließend im Kreis wiedergeben.

Die Lerneinheit fördert nicht nur das Gedächtnis und die Konzentration der Kinder, sondern auch ihre sozialen Fähigkeiten und ihr Bewusstsein für unterschiedliche Freizeitaktivitäten. Durch den Austausch mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern können sie neue Ideen für ihre eigene Freizeitbeschäftigung sammeln und inspirieren lassen.



Material

- entspannende Musik
- Abspielgerät
- Ball
- interaktive Übung "**Das entspannt mich**" oder Arbeitsblatt "Das entspannt mich"

Laden Sie [hier](#) die App Unterricht Medienplanet herunter. Die interaktive Übung "Das entspannt mich" finden Sie dort unter Stress und Entspannung.

Motivationsidee

Zum Einstieg starten Sie mit einer Entspannungsübung. Über eine kurze Internetrecherche finden Sie zahlreiche Vorschläge und die Übungen.

Durchführung

Schalten Sie leise, entspannende Musik ein. Bitten Sie die Kinder, sich langsam im Raum zu bewegen. Schalten Sie die Musik nach einiger Zeit aus. Die Schülerinnen und Schüler bleiben stehen und stellen einem nahen stehenden Kind eine der unten stehenden Fragen aus der interaktiven Übung „Das entspannt mich“. Die Kinder versuchen, sich alle Antworten auf ihre Fragen zu merken. Nach einem Rollentausch schalten Sie die Musik wieder ein. Wiederholen Sie den Ablauf einige Male. Die Kinder bearbeiten nun die Medienplanet-Übung „Das entspannt mich“ oder die Arbeitsblätter "Das entspannt mich".

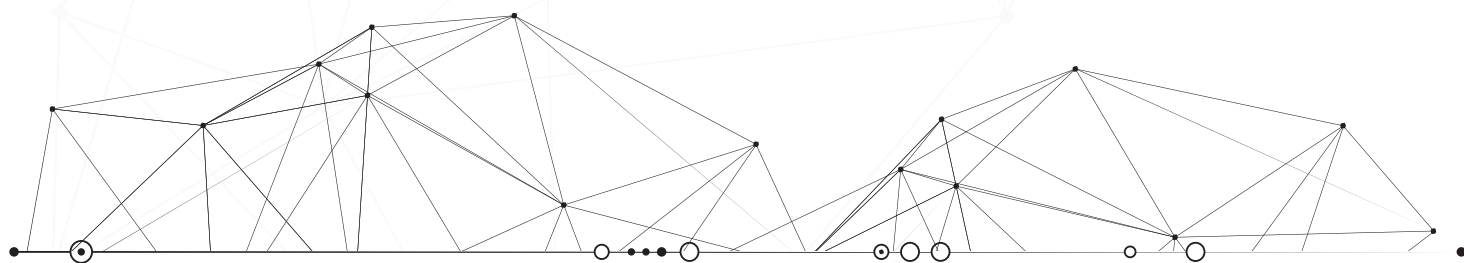
Sie denken über ihre Freizeitbeschäftigungen nach und bearbeiten die folgenden Fragen:

- Was macht ihr gern in eurer Freizeit?
- Was macht ihr überhaupt nicht gern?
- Wann fühlt ihr euch wohl?
- Wann fühlt ihr euch glücklich?
- Womit verbringt ihr die meiste Zeit?

Auswertung / Reflexion

Bitten Sie die Kinder, sich im Kreis oder mehreren Kreisen aufzustellen. Werfen Sie einem Kind einen Ball zu und bitten Sie, wiederzugeben, was seine Mitschülerinnen und Mitschüler auf die Fragen geantwortet haben. Das Kind wirft den Ball dem nächsten zu, bis alle an der Reihe waren. Sammeln Sie zusammen mit der Klasse an der Tafel die häufigsten Antworten. Werten Sie gemeinsam aus, was die beliebtesten Freizeitaktivitäten sind und wann sich die Kinder glücklich fühlen. Gibt es Zusammenhänge zwischen Aktivitäten und Gefühlen? Wann fühlen sich die Kinder nicht wohl?

Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich offen darüber aus, welche Aktivitäten in der Freizeit sie glücklich machen. Vielleicht finden Kinder Anregungen für die eigene Freizeitgestaltung.



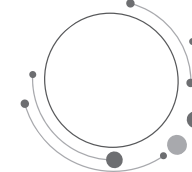


Was machst du gern in deiner Freizeit?

Handwriting practice area for the question "Was machst du gern in deiner Freizeit?". It features a large rectangular box on the left with a decorative border and a small circle at the top-left corner. To the right of this box are seven horizontal dotted lines for writing.

Was machst du überhaupt nicht gern?

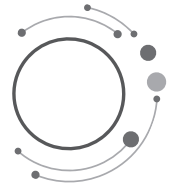
Handwriting practice area for the question "Was machst du überhaupt nicht gern?". It features a large rectangular box on the left with a decorative border and a small circle at the top-right corner. To the right of this box are seven horizontal dotted lines for writing.





Wann fühlst du dich wohl?

Four horizontal dotted lines for writing.



Womit verbringst du die meiste Zeit?

Four horizontal dotted lines for writing.

Wann fühlst du dich glücklich?

Four horizontal dotted lines for writing.