

# IM KLASSENZIMMER



Hier sind Ideen für den Unterricht im Klassenzimmer.

## KURZE GESCHICHTE ÜBER DAS TIER:

Seesterne sind mit den Seeigeln, den Seewalzen und den Seegurken verwandt. Sie haben ein Kalkskelett und besitzen einen scheibenförmigen Körper mit 5 Armen. Ihre Farben reichen von rötlich, gelblich, grau, braun bis violett und grün. Einige Seesterne werden bis zu einem halben Meter gross.

Seesterne besitzen Sinneszellen, mit welchen sie Reize wahrnehmen können. Sie besitzen keine Augen wie wir es haben. Ihre Mundöffnung befindet sich auf der Unterseite, wie auch die Saugnäpfe mit denen sie sich fortbewegen. Auf der Oberseite haben sie Stacheln, die sie schützen.

Seesterne kommen nur im Meer vor. Sie leben an felsigen Küsten, wo es viele Steine hat.

## ENERGIE TANKEN:

Alle Kinder suchen sich einen Platz im Klassenzimmer. Dann gibt die Lehrperson Anweisungen:

- Steht aufrecht hin. Dein Körper bildet eine gerade Linie.
- Breite die Arme aus und halte sie mit den Handflächen nach oben ausgestreckt neben deinen Körper.
- Lege deinen Kopf in den Nacken, schliesse die Augen
- Nun stelle dir vor, wie eine strahlend weiße Wolke über dir schwebt und feinen, goldenen Regen auf dich herabregnen lässt. Sobald dieser Glitterregen deinen Körper berührt, wirkt er wie Medizin, die dich glücklich macht und dir Freude schenkt.
- Spüre, wie die wunderbare Medizin deinen Körper durchfließt und sich in dir ausbreitet.

Sobald die Füße beginnen, sanft zu kribbeln, schüttele deine Beine nacheinander aus und stelle dir dabei vor, wie du alles abschüttelst was du nicht gerne magst. Jeder Körperteil, der kribbelt, wird ausgeschüttelt, bis sich nur noch alles Schöne und Freudige in dir befindet.

## SCHÜTTELN:

Alle Kinder stehen auf und schütteln ihre Körperteile. Die Lehrperson kann durch den Körper führen. Zuerst soll alles an der einen Körperhälfte geschüttelt werden.

Wie fühlen sich nun die zwei Körperhälften an? Kannst du einen Unterschied spüren?

Und dann wird natürlich auch noch die zweite Hälfte geschüttelt.

## IN DEN HIMMEL SCHAUEN:

Als Vorbereitung müssen an der Decke Punkte oder Sterne befestigt werden. Der Hauswart kann da bestimmt mit einer Leiter helfen. Oder es wird im Vorfeld mit den Kindern ein traumhafter Sternenhimmel gebastelt.

Jedes Kind soll sich nun wie ein Seestern unter einen Stern legen. Ganz ruhig und ganz bei sich betrachtet nun jedes Kind seinen Stern. Die ganze Konzentration gilt dem Stern. Wenn man den Stern nicht mehr anschauen mag, zieht man sich ganz zusammen und schliesst die Augen, bis man sich dann langsam wieder öffnet und erneut den Stern betrachtet.

Zusatz: Die Kinder können sich was wünschen