

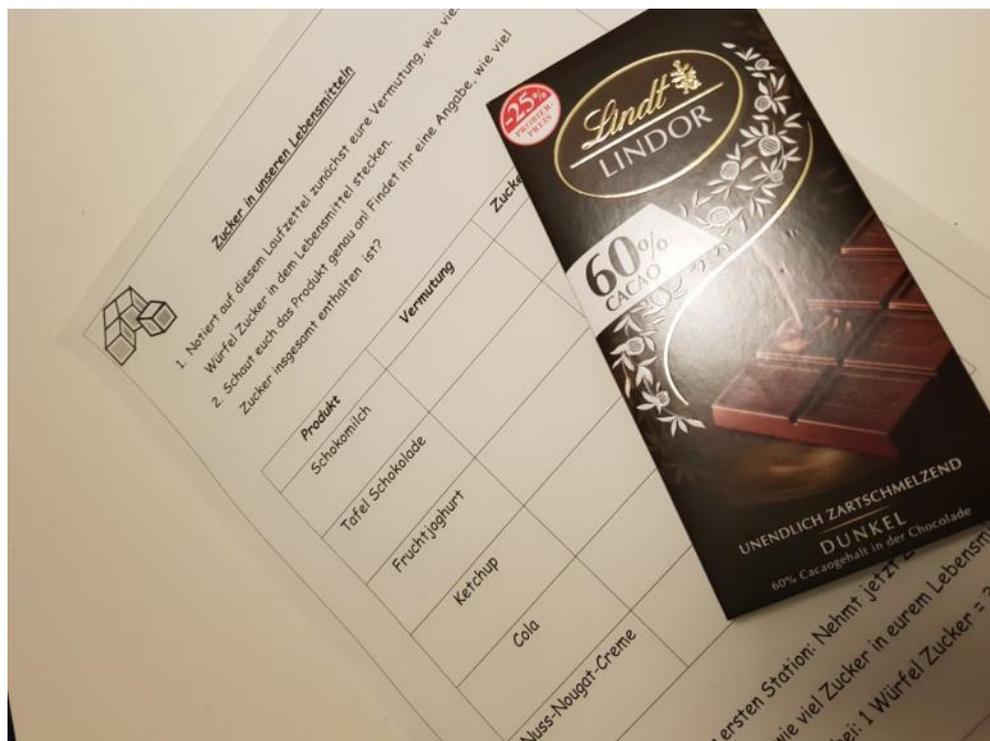
## Kneipptag der Jahrgangstufe 3

Am Projekttag Kneipp wurde im Rahmen einer vierstündigen Stationenarbeit der Facettenreichtum der kneippschen Kultur dargestellt.

### ERNÄHRUNG: WIR VERMEIDEN ZUCKER

Hierbei konnte im Klassenzimmer der Klasse 3e, unter Aufsicht von Herrn Weberstetter, ein exploratives Entdecken von Zucker in Lebensmitteln durchgeführt werden.

Hierzu erhielten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit zunächst zu schätzen, wie viele Würfel Zucker in verschiedenen Lebensmitteln enthalten sind, bevor eben diese Lebensmittel diesbezüglich untersucht wurden. Die Schülerinnen und Schüler bestätigten und widerlegten Vermutungen bezüglich der Nährwerte verschiedener Lebensmittel, wie Orangensaft, Joghurt, Ketchup, etc. und hielten ihre Vermutungen auf einem Laufzettel fest. Eine abschließende Präsentation des Zuckergehaltes in Zuckerwürfeln verdeutlichte den Kindern die Vermutungen der Gruppen. Hierbei äußerten viele Schülerinnen und Schüler, dass sie in Zukunft eine bewusstere Ernährung anstreben werden. Durch die gegenseitige Präsentation kamen die Kinder miteinander ins Gespräch und gaben Tipps und Tricks zum Recherchieren von Nährwertangaben und versteckten Zuckersünden.



## KALTES ARMBAD

*Am Kneipptag erfrischten wir uns bei Frau Schadl mit einem kalten Armbad. Man nennt diese Anwendung auch „die Tasse Kaffee der Naturheilkunde“ – sie beruhigt das Herz und regt den Geist an.*



### Probiere dieses Armbad doch selbst einmal aus. So geht's:

- Du brauchst eine geräumige Wanne, die du mit kaltem Wasser 12 – 18 ° füllst und auf einen Tisch stellst.
- Achte nun darauf, dass deine Hände warm sind.
- Tauche nun erst den rechten, dann den linken Arm mit der Hand voraus bis zur Mitte des Oberarms ein.
- Die Dauer beträgt nur wenige Sekunden bis zu einer halben Minute. (bis zum Eintreten eines Kältegefühls)
- Trockne dich nicht ab. Du darfst aber die Arme ausschütteln oder mit den Händen abstreifen.
- Bewege nun deine Arme oder ziehe dir eine Jacke über, damit sie wieder warm werden.

Bitte die Anwendung nicht durchführen bei: Angina Pectoris, organischen Herzerkrankungen, kalten Händen (vorher erwärmen!)

**Wir können im Anschluss auch eine Handmassage empfehlen. So werden die Hände schnell wieder warm.**



## MUSIK

### Der musikalische Wasserhahn

Bei Frau Ohnheiser haben wir zu Beginn das rechts dargestellte Bild betrachtet. Dabei haben wir besprochen, dass Wasser eine der fünf Säulen von Sebastian Kneipp darstellt.



Dieser heilte Menschen mit Hilfe von kalten Wassergüssen.

Anschließend wurde ein Lied passend zum Thema Wasser mit den Kindern erarbeitet. Dieses handelte von einem tropfenden Wasserhahn, wessen Rhythmus aus sehr viel Swing, Pep und Musikalität bestand. Nachdem der Text sowie die Melodie erarbeitet wurden, haben wir uns überlegt mit welchen Instrumenten das Tropfen des Wasserhahns dargestellt werden könnte. Die verschiedenen Möglichkeiten wurden nacheinander ausprobiert.

Passend zum Thema Kneipp lernten wir eine weitere Strophe kennen, die von Sebastian Kneipp handelte. Diese Strophe wurde nicht nur mit Instrumenten begleitet, sondern die Kinder überlegten sich dazu passende Gesten und Bewegungen.

## BEWEGUNG UND BALANCE

Zwei Säulen der Kneippschen Lehre sind Bewegung und Balance. Zu diesen konnten auch die Schüler der 3.Klassen bei Herrn Herbig Stationen durchführen. Zunächst durchquerten sie, untermalt von einer Geschichte, eine Bewegungslandschaft, um danach durch eine Ballmassage und verschiedene Atemübungen die nötige Ruhe und Erholung zu finden.

