

Differenzierungsstufe 1



Themenpaket

Wissen



Inhalt:

Mitmach-Geschichte mit XÜ (*Vorbereitung notwendig*)

In der Geschichte sind 3 Grundregeln zur gesunden Ernährung und die Ernährungspyramide mit 3 Bausteinen integriert.

Man kann die Geschichte einfach nur gemeinsam mit Kindern lesen oder eine Mitmach-Geschichte daraus machen. Alle Aktionen sind in Klammern gesetzt oder in einem zusätzlichen Kasten (roter Rahmen) beschrieben. Liest man die Geschichte mit einer Gruppe, kann man die Aktionen an einzelne Kinder verteilen.

Benötigtes Material für die Mitmach-Geschichte:

- leere Küchenrolle oder ein anderes Rohr
- Schere
- Klebeband

XÜs Abenteuer auf dem Planeten der gesunden Sachen

Hallo,
schön dich kennenzulernen.
Mein Name ist XÜ und ich bin...

... ein Außerirdischer

... ein Forscher

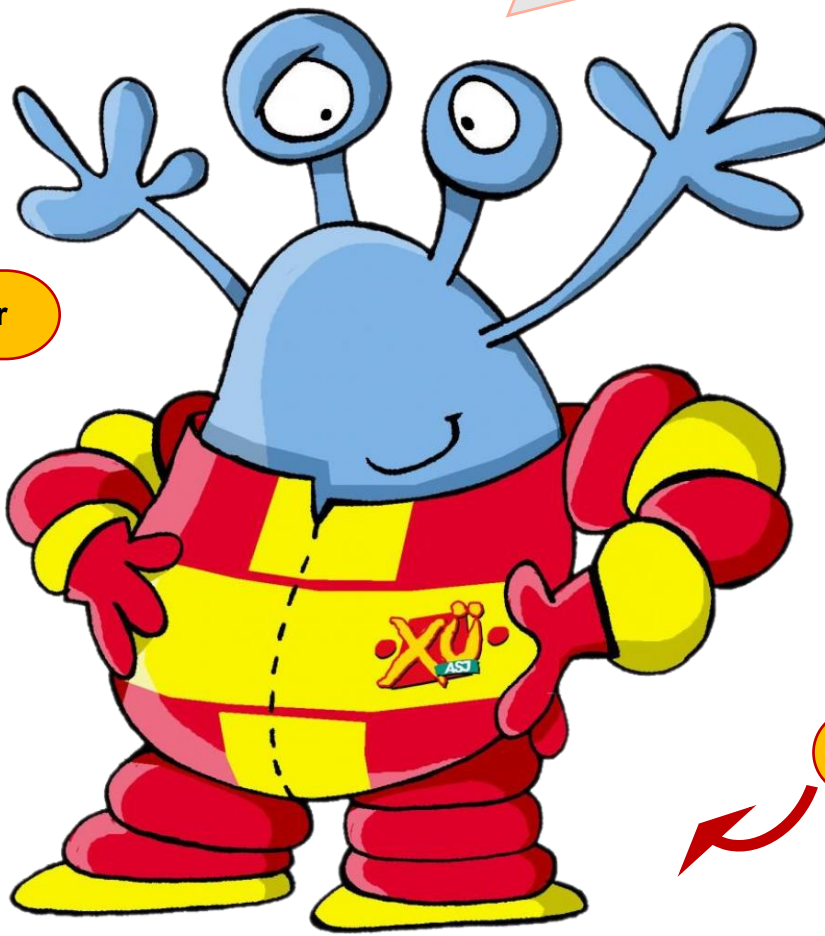
...neugierig

...immer offen
für Neues

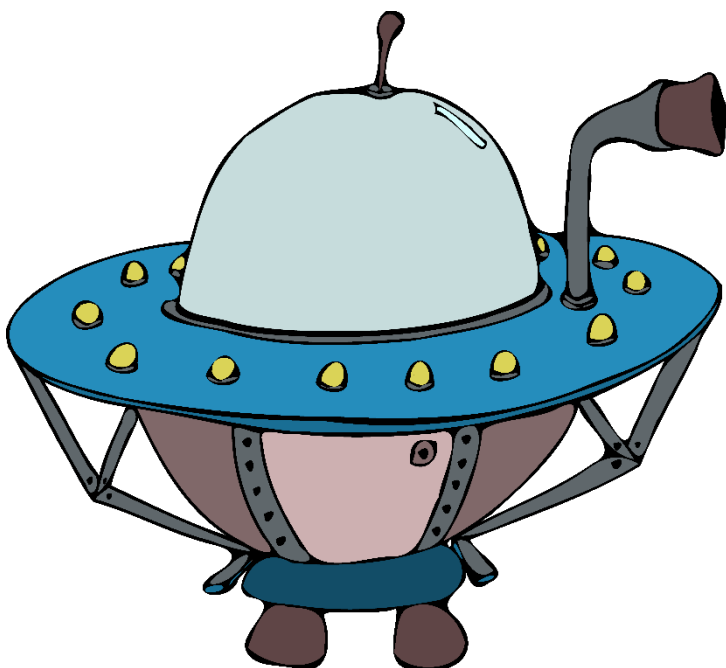
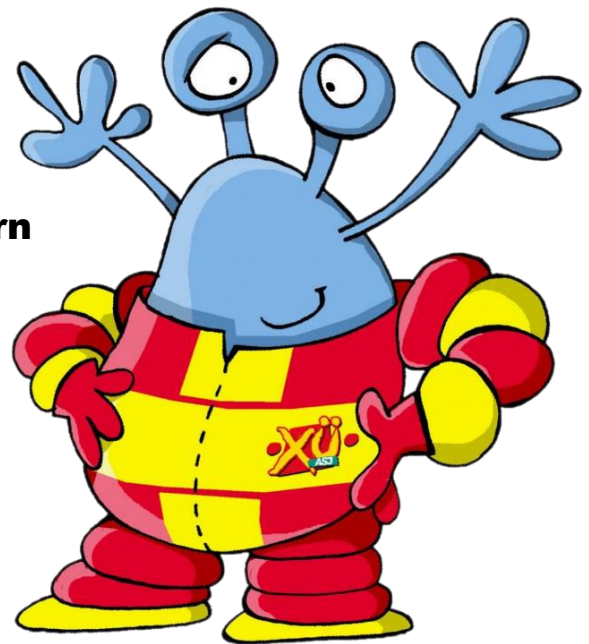
...freundlich

...wissensdurstig

...hilfsbereit



Ich habe gesehen, dass du auch sehr neugierig und wissensdurstig bist. Deswegen möchte ich dich gern auf meine nächste Erkundungsreise mitnehmen. Wir werden im Weltraum nach unbekanntem Planeten suchen und diese erforschen.



Sieh mal, dieses Raumschiff habe ich selbst gebaut. Ich habe alles eingepackt, was wir für unsere Reise brauchen. Bist du denn auch schon bereit? Nein? Na dann, packe schnell deine Sachen, damit wir gleich losfliegen können!

Eine kleine Spielidee für die Kids:

Überlege dir, was du auf die Weltraum-Reise mit XÜ mitnehmen möchtest. *(für jüngere Kids)*

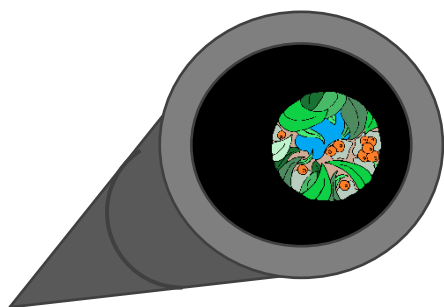
Zur Erweiterung: Ich packe meinen Koffer und ich nehme mit...

Jeder packt abwechselnd einen Gegenstand in den Koffer. Bevor du eine neue Sache einpackst, wiederhole alles, was schon im Koffer ist in der richtigen Reihenfolge.

Hast du alles? Ja? Sehr gut! Dann kann es losgehen. Steig ein und mache es dir gemütlich. Anschnallen nicht vergessen (nachmachen), **es wird jetzt etwas wackelig. Das ist aber nur beim Start und bei der Landung so! So es geht los!** (hier können die Kids das Wackeln und Schaukeln beim Start nachmachen) **Schau mal aus dem Fenster, die Erde wird immer kleiner. Wir steigen immer höher in die Luft. Kannst du die Erde nun noch sehen? Jetzt ist sie nur noch ein kleiner Punkt unter uns. Nun sieh mal nach oben...**



...wie schön die Sterne leuchten und glitzern! Hier finden wir bestimmt einen neuen Planeten, den wir erforschen können. Bist du auch schon gespannt, was wir entdecken werden? Ich kann dir sagen, dass ich schon total aufgeregt bin.



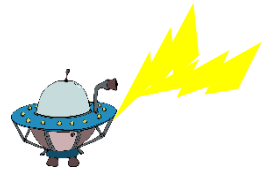
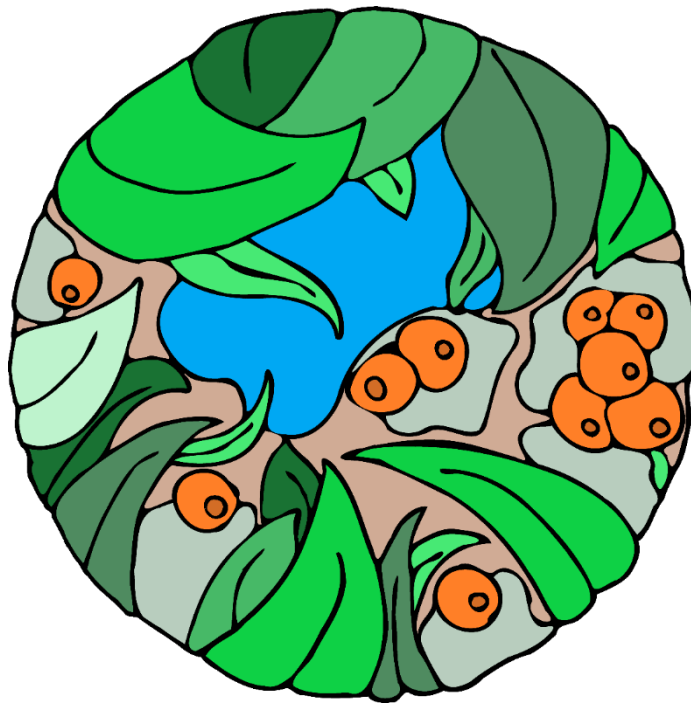
Ich schaue mal durch mein Fernrohr. Vielleicht kann ich ja einen Planeten entdecken, den wir besuchen können. Ah dort! Schau mal, ich sehe etwas! Kannst du es auch sehen? Hier, nimm mal das Fernrohr und schaue, ob du auch einen grünen Planeten mit orangenen Punkten entdecken kannst...



Mitmachidee für Kids:

Den großen Planeten ausschneiden und irgendwo im Raum verstecken (z.B. an die Tür oder das Fenster kleben). Nun soll das Kind mit einem Fernrohr (leere Klopapier- oder Küchenrolle) den Planeten suchen.

Sehr gut! Du hast den Planeten auch gefunden. Dort fliegen wir jetzt hin! Ich stelle beim Raumschiff auf Lichtgeschwindigkeit um, damit es etwas schneller geht. (auf einen unsichtbaren Knopf drücken und die Geschwindigkeit nachmachen indem man sich nach hinten lehnt, als würde man in den Sitz gepresst werden) **Dann wollen wir mal sehen, was uns dort erwartet...**



Wir sind da und setzen jetzt zur Landung an! Es wackelt wieder ein bisschen! Festhalten! (hier können die Kids das Wackeln und Schaukeln bei der Landung nachmachen) **Hui, das war ganz schön rumpelig!**
Komm, dann lass uns mal aussteigen und sehen, wo wir hier gelandet sind.

Wow, sieh mal! Die orangenen Punkte, die wir gesehen haben, das sind ja die Dächer von kleinen Häusern! Und guck mal, was hier alles wächst... Ob hier wohl auch jemand wohnt? Lass uns mal dort an die Tür klopfen (klopfe an eine Tür), vielleicht macht uns jemand auf.



(Verstelle deine Stimme beim Lesen; den roten Text spricht Cixi und den blauen Text spricht XÜ oder lest den Text mit verschiedenen Personen)



Hallo, ich bin Cixi und wer seid ihr?



Hallo Cixi, schön dich kennenzulernen. Ich bin XÜ und das ist meine Begleitung (sage hier deinen Namen/Name des Kindes).

Wir kommen von der Erde und erforschen fremde Planeten. Wie heißt denn dieser wunderschöne Planet?

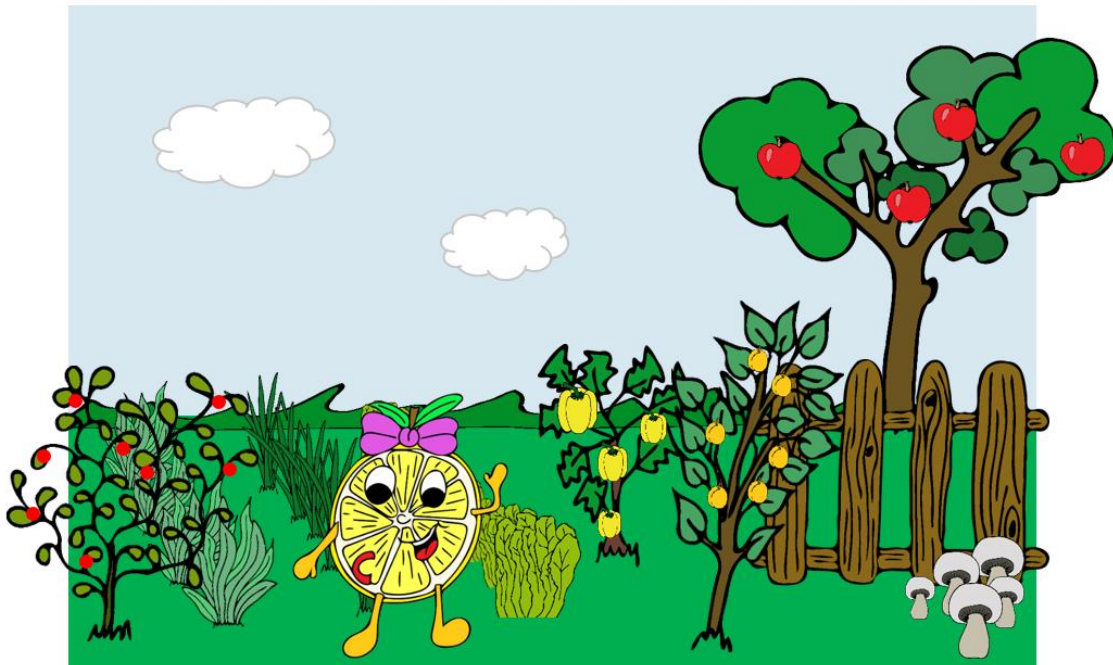


Ich finde es auch schön euch kennenzulernen. Ihr seid hier auf dem Planeten der gesunden Sachen. Kommt mit, ich zeige euch alles...

Auf unserem Planeten gibt es ganz viele gesunde Sachen, die man essen kann. In unseren Gärten bauen wir Obst, Gemüse und Getreide an. Auch ein paar Tiere (Hühner, Schweine, Kühe und Fische) wohnen bei uns. Wir „Gesundis“ – so nennt man uns – sind viel draußen, denn alles, was hier lebt und wächst, braucht natürlich auch viel Pflege. Seht mal, hier ist mein Garten...



Wow, Cixi! Das ist aber ein schöner Garten. Sieh mal, was hier alles wächst...



Welche gesunden Sachen kannst du in Cixis Garten finden? Fallen dir noch mehr gesunde Sachen ein? Hier können auch die Sammelkarten aus dem Themenpaket „Vertiefen“ zur Hilfe genommen werden.



Bei uns gibt es auch ein paar Regeln, die uns helfen gesund zu bleiben. Die sind hier auf dieser Steintafel eingemeißelt. Jeder kann sie hier sehen und wird so immer wieder daran erinnert. Lass uns die Regeln doch mal gemeinsam lesen...



Oh ja, das ist eine tolle Idee!

Trinke **viel** und esse bunt!
Viel Obst und Gemüse, hält dich fit und gesund!

Esse nur **manchmal** Eier, Fleisch und Quark!
Denn das hält dich gesund und macht dich stark!

Esse nur **wenig** Fett und Süßigkeiten!
Damit verhinderst du viele, blöde Krankheiten!

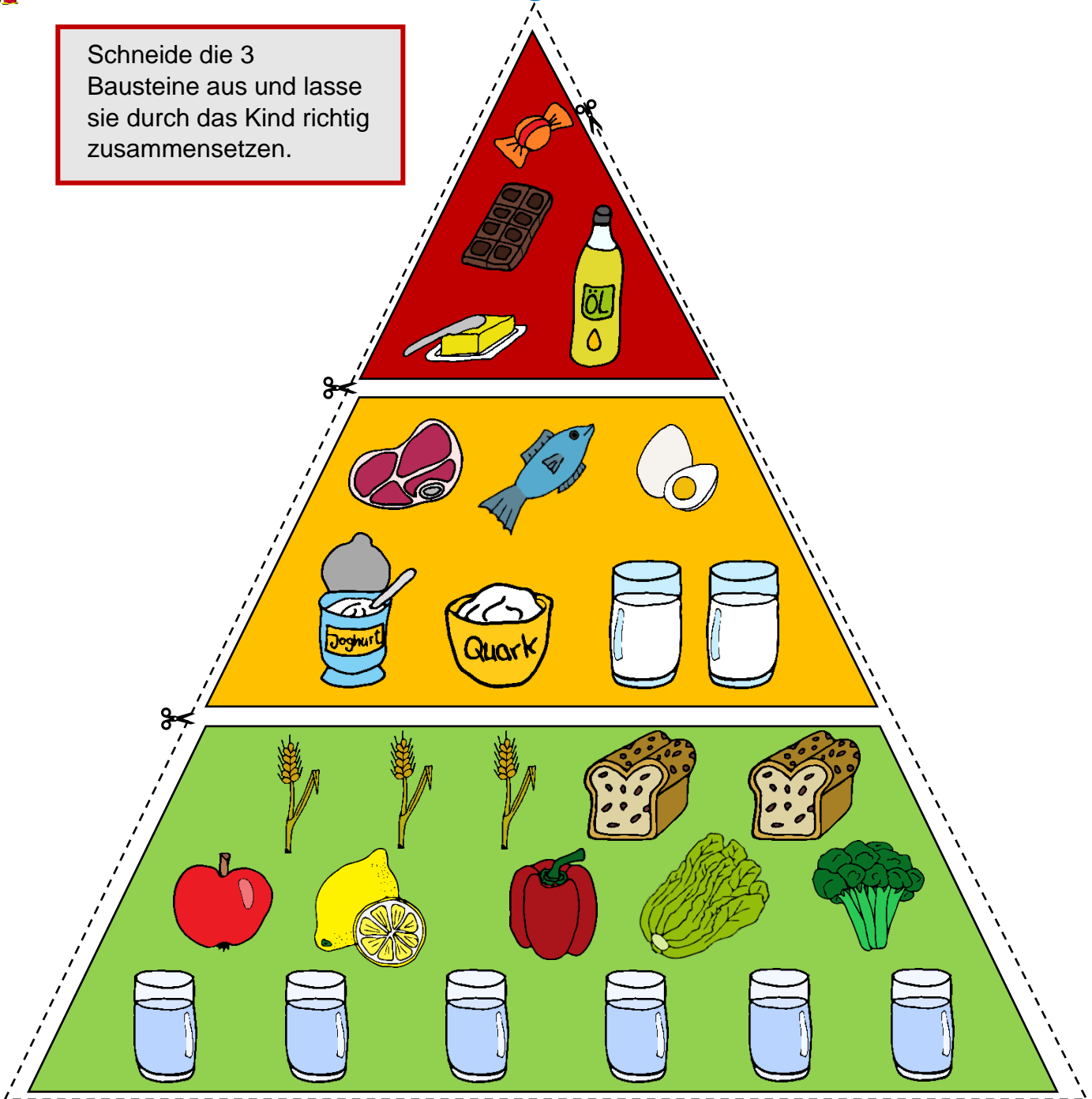


Hier liegen auch noch 3 verschieden große Bausteine. Die hat der letzte Sturm durcheinander geschmissen. Normalerweise sind sie in Form einer Pyramide ▲ über einander gestapelt. Könnt ihr mir helfen, die 3 Steine wieder richtig zu ordnen?



Natürlich! Wir helfen dir sehr gern dabei.

Schneide die 3 Bausteine aus und lasse sie durch das Kind richtig zusammensetzen.





So, das ist geschafft! Zusammen geht es ja auch viel leichter, als allein. Sieh mal, die Pyramide zeigt uns, wieviel wir von welchen Sachen essen sollten, um gesund zu bleiben. Das ist ja toll! Das passt ja auch super zu euren Regeln! Sollen wir einmal gemeinsam versuchen die Regeln zuzuordnen? Okay – also, wie war das nochmal?

✂

**Trinke viel und esse bunt!
Viel Obst und Gemüse, hält dich fit und gesund!**

✂

**Esse nur manchmal Eier, Fleisch und Quark!
Denn das hält dich gesund und macht dich stark!**

✂

**Esse nur wenig Fett und Süßigkeiten!
Damit verhinderst du viele, blöde Krankheiten!**

Schneide die 3 Regeln aus, sag sie nacheinander gemeinsam laut auf und lasse sie durch das Kind der richtigen Stufe der Ernährungspyramide zuordnen.



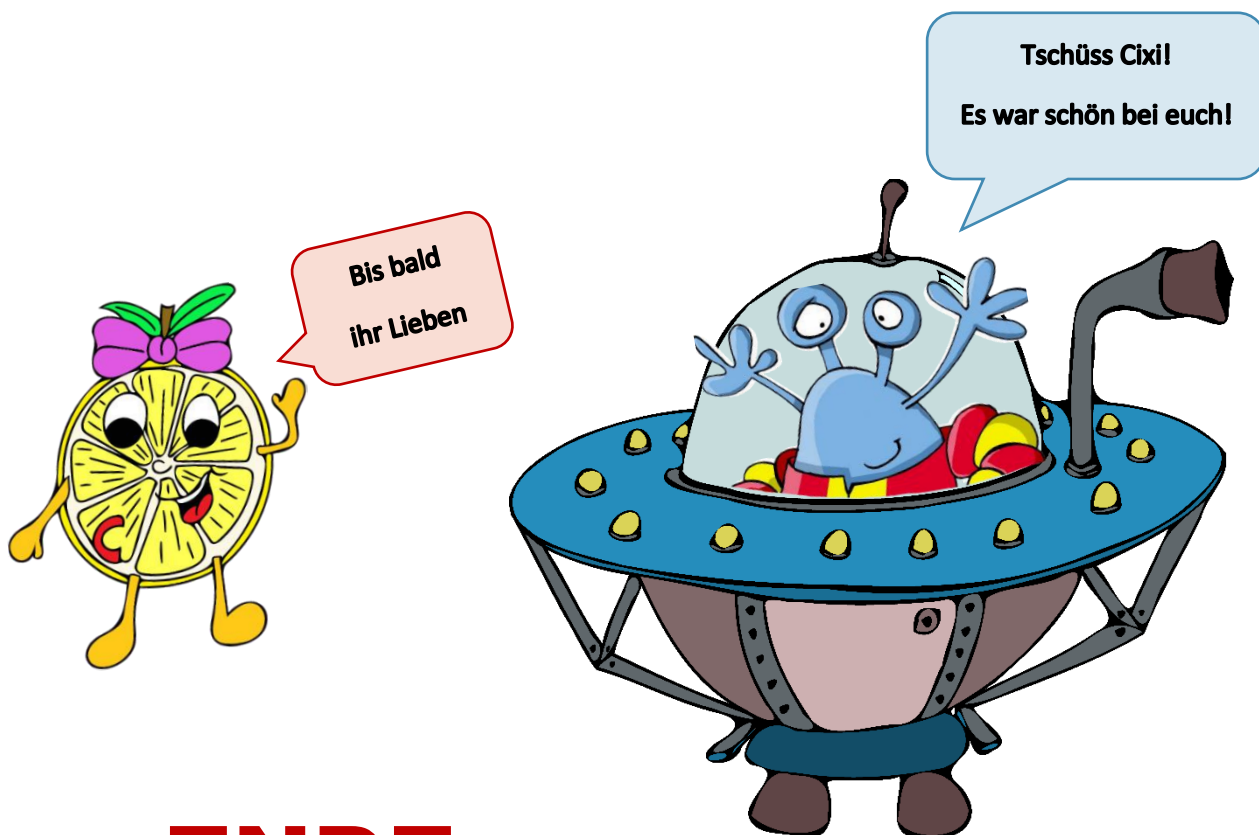
**Super gemacht! So können wir uns die Regeln gut merken!
Es war sehr schön hier bei euch auf dem Planeten der
gesunden Sachen. Wir haben viel darüber gelernt, was wir
essen sollten, um gesund zu bleiben. Wir werden jetzt
versuchen, auch zuhause etwas gesünder zu essen. Nun
heißt es aber leider Abschied nehmen. Vielleicht sehen wir
uns ja noch einmal wieder...**



**Vielen Dank, dass ihr uns besucht habt und kommt gern
wieder! Hier habe ich noch einen Korb für euch mit vielen
gesunden Sachen. Lasst es euch schmecken! Bis bald und
guten Flug!**



**Vielen Dank für die vielen Leckereien. Mir läuft schon das
Wasser im Mund zusammen!**



ENDE