

5 am Tag!

So geht's: Kombiniere über den Tag verteilt **fünf Portionen** Gemüse und Früchte: nach Lust und Laune (eine Portion=eine Hand voll)



- 1) Frühstück: Birchermüesli mit frischen Früchten
- 2) Znüni: ein Apfel
- 3) Mittagessen: Gemüse-Kartoffel-Gratin mit Schinken
- 4) Zvieri: ein Tomatensaft
- 5) Abendessen: Gemüsesuppe mit Brot

Bewegungs-Tipp fürs Klassenzimmer

Auch ein blindes Huhn findet mal einen Hahn

Alle Schüler verteilen sich im Zimmer und schliessen die Augen. Nun bewegt ihr euch als blinde Hühner durchs Zimmer. Der Lehrer berührt ein Huhn, dieses wird zum Hahn, der sehen kann, aber stumm ist. Stosst ihr gegeneinander, fragt ihr, ob diese Person ein Hahn sei. Wenn keine Antwort folgt, werdet ihr ebenfalls zum Hahn. Ansonsten bleibt ihr Huhn. Wer als letztes Huhn übrig bleibt, übernimmt bei der nächsten Rolle die Hahn-Rolle. (aus www.schulebewegt.ch)



**Tipp: Bewegungsübung einbauen, wenn Huhn zu Hahn wird:
z.B. 10 Hampelmänner oder eine Runde Froschhüpfen im Klassenzimmer**



Ausflugs-Tipp

Der Indoor-Kinderspielplatz in Solothurn für Kinder von 2-12 Jahren.

Tobe dich mit deinen Schulkameraden mal so richtig aus im Nilpfi. Weitere Informationen unter www.nilpfi.ch

Vorankündigung: am 8. Mai findet der Slow Up Solothurn-Buechibärg statt!

Wir sind mit der Hüpfburg und weiteren tollen Aktivitäten auf dem Kreuzackerplatz in Solothurn mit dabei!

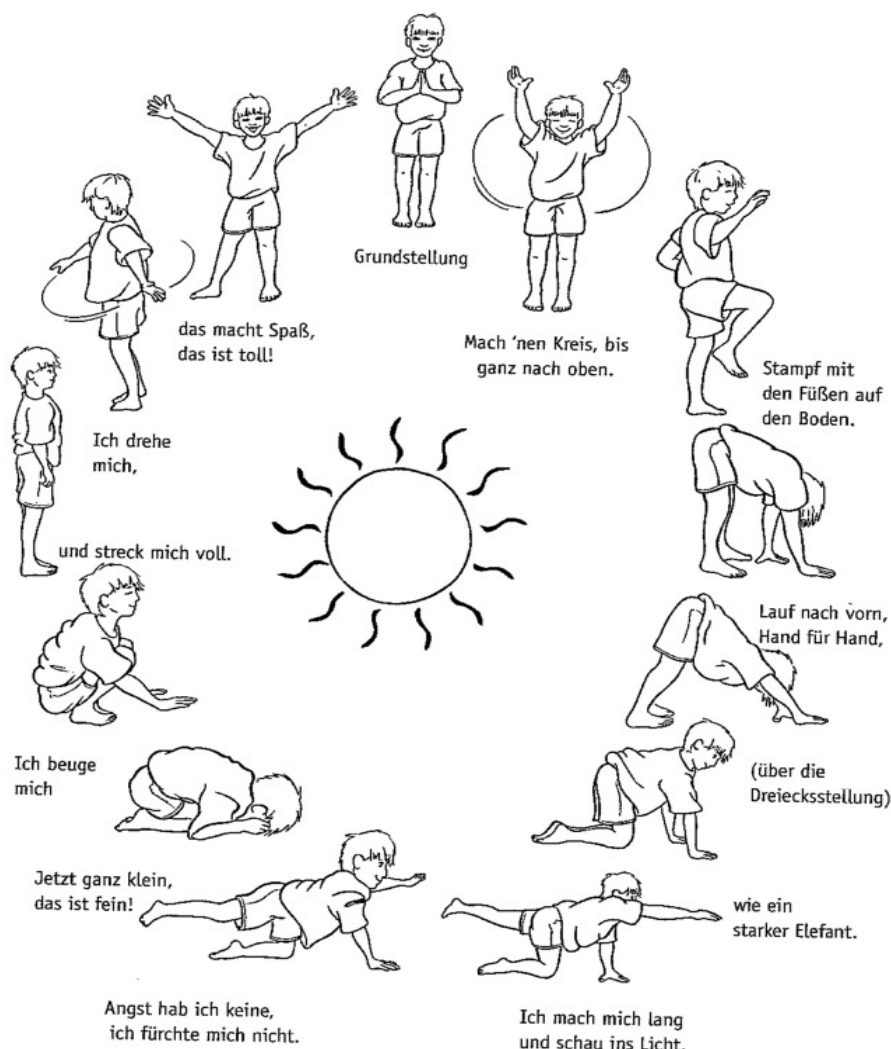
Entspannung mit Yoga

Der Sonnengruss

Die Sonne begrüßen

Mach 'nen Kreis, bis ganz nach oben.
 Stampf mit den Füßen auf den Boden.
 Lauf nach vorn, Hand für Hand,
 wie ein starker Elefant.

Ich mach mich lang und schau ins Licht.
 Angst hab' ich keine, ich fürcht' mich nicht.
 Jetzt ganz klein, das ist fein!
 Ich beuge mich und streck mich voll.
 Ich drehe mich, das macht Spaß, das ist toll!



aus: Spielen mit Yoga; Bersma+Visscher