

Name:

Datum:

KV 3c

Wochenübung „Achtsames Sehen“

Aufgabe: Achte heute besonders darauf, was du alles siehst und wie es aussieht.



Ich betrachte aufmerksam und bewusst mein Pausenbrot und sehe:

Ich betrachte aufmerksam eine Blume im Garten oder am Wegesrand. Was sehe ich, was ich sonst nicht gesehen habe?

Ich betrachte genau meine Hände. Was fällt mir auf?

Ich betrachte aufmerksam meine Augen im Spiegel. Was habe ich noch nie wahrgenommen?

Wochenübung

Die Wochenübung dient der Kontinuität und der weiteren Auseinandersetzung mit der Thematik im häuslichen Umfeld. Somit lernen die Kinder, das Gelernte auf Alltagssituationen zu übertragen, und erkennen die Sinnhaftigkeit der Übungen und Themen, die über den Schulalltag in das „normale Leben“ hineinreichen. Die Erfahrung zeigt, dass es sinnvoll ist, die Aufgaben auf freiwilliger Basis zu vergeben. Legen Sie jedoch Wert darauf, in jeder Stunde über die Wochenübung zu sprechen. Sollte es vorkommen, dass wirklich niemand etwas zu der Aufgabe sagen kann, können Sie von eigenen Erfahrungen berichten.

