



AUS DEM SCHULLEBEN

AUS DER KLASSE KASSIOPEIA (4.-6. JGST.)

**GESUNDE BROTZEIT:
ACHTSAMKEIT IM UMGANG MIT ERNÄHRUNG LERNEN**

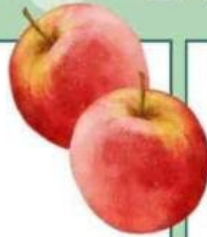




IDEEN FÜR EINE GESUNDE BROTDOSE

Obst & Gemüse

- Möhre
- Gurke
- Paprika
- Miniotomate
- Kohlrabi
- Radieschen
- Mandarine
- Apfel & Birne
- Aprikose
- Melone
- Weintraube
- Pflaume
- Apfelmark
- Smoothies
- Gemüsepufer
- Trockenfrüchte wie Mango, Apfelscheiben, ungeschwefelte Aprikosen usw.



Gute Kohlenhydrate

- Brot & Brötchen (ideal: Vollkorn)
- Wraps
- gesunde Waffeln
- Müsli oder Overnight Oats
- zuckerfreie Muffins
- Milchreis oder Nudeln vom Vortag
- Cracker



Eiweiß

- Hackbällchen
- Falafel
- geröstete Kichererbsen
- Quark
- Joghurt
- selbstgemachte Buttermilch
- Babybel
- Käsewürfel
- Geflügelfleischstreifen
- Energiekugeln
- Nüsse (ab 5 Jahren)
- gekochte Eier oder Wachteleier
- verschiedene Aufstriche



WEITERE IDEEN & REZEPTE
FINDEST DU HIER!



ICH IN DER WELT (1)

Am Freitag der Wintersportwoche machten wir 10 Würfel, jeden davon sollten wir größer oder kleiner machen und anders gestalten. Der 10er-Würfel wurde mit dem Universum beklebt. Der 9er-Würfel ist mit der Erde gestaltet worden. Mit Europa wurde der 8er-Würfel beklebt. Der 7er-Würfel zunächst mit Deutschland, nun wurde der 6er-Würfel mit dem Bundesland Bayern gemacht. Danach wurde der 5er-Würfel mit dem Bezirk Oberbayern beklebt. Der 4er-Würfel wurde mit meinem Landkreis gemacht. Beim 3er-Würfel ist mein Wohnort drangekommen und beim 2er-Würfel wurde meine Familie genommen. Der allerletzte Würfel war der 1er-Würfel und dort war ich selbst dran.

Der Sinn der Sache war, dass wir gelernt haben, wie klein wir sind im Vergleich zu dem um uns herum, dass wir aber auch ein wichtiger Teil im Ganzen sind.

Außerdem haben wir etwas zu Mathe und Geometrie gelernt. Vor allem war es ein bisschen tricky und eine kleine Herausforderung. Aber uns hat es Spaß gemacht. Wir haben uns gegenseitig geholfen und haben schön zusammengearbeitet, doch leider haben es nicht alle geschafft, die Würfel fertig zu machen. Aber wenn es noch alle bis Ende März schaffen, werden wir ins Schwimmbad Trimini gehen und viel Spaß zusammen haben.

Magdalena und Johanna



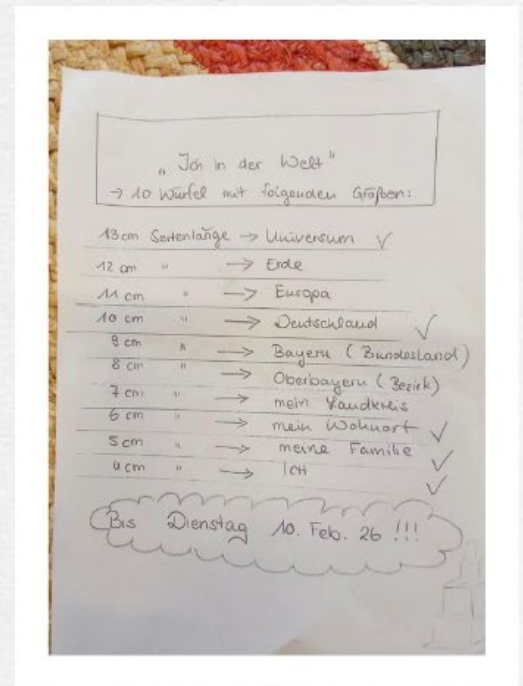
ICH IN DER WELT (2)

"Ich in der Welt" beschreibt die fundamentale Entwicklung der eigenen Identität, das Selbstkonzept und die Rolle des Individuums im sozialen Kontext. Es umfasst psychologische und philosophische Fragen zur Selbsterkenntnis, die besonders im Kindesalter durch Abgrenzung zu anderen geprägt wird. Zudem entsteht jedes "Ich" aus einem "Wir" und ist stark durch Kultur und Gesellschaft geformt.

Kernaspekte des Themas "Ich in der Welt":

- Entwicklung des Selbstkonzepts: Die Frage „Wer bin ich?“ ist eine zentrale Entwicklungsaufgabe, bei der Kinder Fähigkeiten, Gefühle und Sichtweisen auf die Welt erkunden.
- Identität durch Interaktion: Identität entsteht nicht isoliert, sondern durch die Abgrenzung von anderen und die Rückmeldungen aus dem Umfeld.
- Kulturelle Prägung: Die These lautet, dass jedes "Ich" aus einem "Wir" entsteht und Denken sowie Fühlen stark kulturell geprägt sind.
- Bildung und Umwelt: Das Konzept wird oft im Heimat- und Sachunterricht behandelt, um Kindern zu helfen, ihren Platz in der Welt zu verstehen.
- Philosophische Dimension: Es geht um das grundlegende Sein und die Humanisierung im Kontext der Welt.

Daphne Hector



PENZWEEK

13/2026



AUS DEM
SCHULALLTAG



ZEIT IST UNENDLICHKEIT – EIN PAAR PHILOSOPHISCHE GEDANKEN

Was versteht der Mensch unter Zeit?
Der Mensch sieht in Stunden, Minuten und Sekunden.
Warum sehen wir nie, dass die Zeit unendlich ist?

Was hinterlässt die größten Spuren auf der Welt?
Es ist die Zeit.

Zeit ist nicht Geld –
Zeit ist das Leben.

Wir können die Zeit nicht anhalten,
auch nicht, wenn etwas schön war.
Aber die Erinnerungen bleiben.

Simon

Dankbarkeitsblümchen von
Johanna für Daphne und Christina

