

Gesund macht Schule

Newsletter

Lernen in Bewegung!

Körperliche Aktivität fördert Kinder ganzheitlich. Sie ermöglicht ihnen, die Welt zu begreifen. Sie regt die Lernbereitschaft an, verbessert die Konzentration und sie ... Ach, machen wir es kurz: Kinder brauchen Bewegung!

Kinder im Grundschulalter sollten täglich 90 Minuten in Bewegung sein, raten Fachleute. Fußwege und Treppensteigen, bewegte Spiele und gezielte Bewegungseinheiten für Herz, Kreislauf, Muskulatur und Koordination – das alles punktet. Auch die seelische Gesundheit profitiert: Bewegung wirkt ausgleichend, sorgt für gute Laune und hilft Kindern, die Anforderungen des Lebens zu stemmen.

In der Pandemie sind Bewegung und Sport jedoch leider oft zu kurz gekommen. Das ist nicht ohne Folgen geblieben: Verschiedene aktuelle Studien zeigen, dass Motorik und Fitness der Kinder nachgelassen haben. Einrichtungen wie die Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina oder das Robert Koch-Institut empfehlen daher, Bewegungsförderung jetzt erst recht in den Fokus zu rücken.

Grundschulen haben dafür gute Möglichkeiten und setzen engagierte Konzepte um. Dabei reichen die Aktivitäten weit über den klassischen Sportunterricht oder Spiele auf

dem Schulhof hinaus. Längst gehört Bewegung auch zum Unterricht dazu. Denn sie unterstützt Kinder auf vielfältige Weise beim Lernen. Man könnte es auch mit einem Begriff sagen, den seit Corona wohl jeder kennt: Bewegung ist wie ein „Booster“ fürs Lernen!

Lernen in Bewegung – ganz schön clever!

Mit unserem neuen Praxismaterial „Hier bewegt sich was!“ bieten wir zahlreiche Anregungen für eine bewegungsfreudige Schule. Es freut uns sehr, dass wir mit diesem Angebot auf großes Interesse stoßen: Viele Programmschulen fragen die „Bewegungsbox“ an, manche setzen sie bereits ein. Ein Beispiel ist die Grundschule am Pappelsee, mit der wir für unseren Bericht auf der folgenden Seite gesprochen haben.

Natürlich ist Bewegung auch bei Lerneinheiten zu Hause eine prima Zutat. Ein kleiner Tanz zwischen zwei Sachaufgaben, eine Runde Hüpfball und weiterschreiben, turnen und währenddessen rechnen – wir wünschen viel Spaß beim bewegten Lernen!

Inhalt

Wir schreiben Bewegung groß!

Ein Blick in zwei Programmschulen, die tolle Ideen umsetzen, um Bewegung ins (Schul)Leben zu bringen

Hüpfen, laufen – lernen!

Was versteht man unter „Lernen in Bewegung“? Wann ist eine Bewegungseinheit angezeigt? Fragen an die Sportwissenschaftlerin Uta Lindemann

Medientipps

„Aktiv mit Henrietta“ und weitere Anregungen, wie Kinder in Schwung kommen

Bewegung macht Spaß – mach mit!

Welche Bewegungsart passt zu dir?



Mit **MACH** Seiten
Mit Extra-Seiten für Kinder!

Wir schreiben Bewegung groß!

Heute mal im Liegen lesen? Lust auf ein kleines Buchstaben-Workout? Wissen, was den Rücken stärkt? Gemeinsam Bewegungserfolge feiern? Schule kann auf vielfältige Weise Bewegung ins Lernen und ins Leben bringen. Wir stellen zwei Programmschulen vor, die kreative Ideen hierzu entwickelt haben.

Beim Lernen mit der Nase im Buch still am Tisch sitzen? Das geht auch anders! Ein Blick in den Alltag der **Grundschule am Pappelsee in Kamp-Lintfort** zeigt, wie. Der Schulmorgen beginnt hier mit einer 15-minütigen Freiarbeitsphase, die jedes Kind auf seine Weise nutzen kann. „Die Kinder können zum Beispiel in der Bewegungskartei stöbern und ‚Frühspport‘ betreiben oder im Treppenhaus das Einmaleins hüpfen, das wir dort am Boden aufgeklebt haben“, beschreibt Schulleiterin Christina Ritte. „Manche stellen sich mit einem Buch an die Fensterbank, andere machen es sich mit einem Lernmemory auf der blauen Matte gemütlich oder finden auf den Schulmöbeln ihre Lieblingsposition zum Schreiben oder Malen. Jede Beschäftigung, jede Lernposition ist erlaubt.“

Mit einem gemeinsamen Bewegungsgruß wie dem Schul-Rap starten die Klassen dann in die erste Lernphase. Um den Fachunterricht mit Bewegungs- und Entspannungsphasen anzureichern, nutzen die Lehrkräfte eine umfassende Ideensammlung. „Aktuell ist zum Beispiel das Buchstabieren in Bewegung sehr beliebt“, erlebt Klassenlehrerin Anna-Maria Degen, die sich für abwechslungsreiche Bewegungsideen im Schulalltag engagiert. Dabei wird jedem Buchstaben eine Übung wie „Hampelmann“ oder „Kniebeuge“ zugeordnet. Beim Buchstabieren wiederholen die Kinder die entsprechende Übung in einer festgelegten Anzahl. Wer ein Wort richtig buchstabiert hat, darf sich erst auf den Stuhl hocken, dann daraufsteigen und sich schließlich als „Buchstabenkönigin oder -könig“ auf den Tisch stellen.

„Die Kinder finden es super, dass sie auf den Tisch klettern dürfen, und respektieren, dass es eine Ausnahme ist“, so die Pädagogin. „Für das Lernen erleben wir die Bewegungseinheiten als großen Gewinn: Die Kinder sind anschließend ausgeglichener und konzentrierter. Sie sind zugleich hoch motiviert und üben teilweise allein in den Pausen weiter. Denn sie merken: Das bewegte Lernen macht sie fitter – im Schulstoff und motorisch.“

Bewegungsbox im Einsatz

Auch die neue *Gesund macht Schule*-Bewegungsbox kommt zum Einsatz. Im Team wird besprochen, wer wann welche Karteikarten nutzen möchte. Anna-Maria Degen hat mit ihrer Klasse zum Beispiel Bewegungs- und Massagegeschichten sowie Zahlenspiele umgesetzt. „Die Geschichten habe ich etwas auf unser aktuelles Sachkundethema angepasst, für die Zahlenspiele haben die Kinder mit viel Elan zusätzliche Varianten entwickelt.“ Der Ganztags der Schule arbeitet ebenfalls mit der Box. „Insbesondere die Pausenspiele und die erlebnispädagogischen Spiele nutzt unser OGS-Team gern“, so die Schulleiterin. „Lernen in Bewegung“ ist auch im Leitbild der Schule verankert: „Bewegte Kinder – kluge Köpfe – ich gehöre dazu“, lautet das Motto in Kamp Lintfort. „Man lernt mit und durch Bewegung, beides gehört zusammen“, betont Christina Ritte. „Über Bewegung verbinden sich die Gehirnhälften und Lerninhalte verfestigen sich. Lernen funktioniert zudem über alle Sinne. Wir möchten die Kinder deshalb vielfältig und ganzheitlich fördern. Das schließt ihre soziale Entwicklung mit ein. Gemeinsame Bewegungserfahrungen sind auch in dieser Hinsicht sehr wertvoll.“



Deutschunterricht mal anders: Schreiben lernen in Bewegung macht Spaß und verankert das Gelernte im Gedächtnis.

Hier bewegt sich was! Unsere neue Bewegungsbox

Was passiert auf Kommando „Pimperle“? Wie f... Das neue Praxismaterial „Hier bewegt sich was! 160 kreative Ideen, wie Bewegung in die Schule...

Aufbereitet ist es als praktische Box mit 130 Karten. Auf den Karten finden sich Hintergrundinformationen für die Bereiche

- Bewegungs- und Entspannungsphasen im Unterricht
- Bewegtes Lernen im Fachunterricht
- Bewegte Lernorte – Pausenspiele
- Erlebnispädagogische Spiele



Zusätzliche Materialien zu einzelnen Spielen, wie Eltern eingebunden werden können, bietet www.gesundmachtschule.de.

Pluspunkt für den Sachkundeunterricht: Wörter in Bewegung lernen.

M2: Zahlenstrahl

Es werden Vierer- bis Sechser-Gruppen gebildet. Auf dem Schulhof wird für jede Gruppe mit Kreide ein Zahlenstrahl für den Zahlenraum von 0 – 20 aufgemalt oder im Klassenraum/Flur wird jeweils ein Zahlenstrahl zum Aufrollen auf einer Tapetenrolle ausgelegt.

Die Lehrkraft oder jeweils ein Kind aus jeder Gruppe nennt eine Zahl, auf die sich ein Kind mit Blickrichtung zur 20 stellt, z. B. 14. Nun schließt es die Augen und bekommt eine weitere Zahl genannt, z. B. 11. Das Kind überlegt und sagt, ob es vorwärts oder rückwärts zu der genannten Zahl kommt. Anschließend macht es (mit geöffneten Augen) entsprechend viele Vorwärts- oder Rückwärtsschritte, die es bei jedem Schritt mitzählt (13, 12, 11). Durch die Körperposition und die entsprechende Bewegungsrichtung kann die Zahlbeziehung („Von 14 aus liegt die 11 ‚hinter‘ mir. Ich muss rückwärtsgehen.“) verinnerlicht werden.

Variation

Zwei Kinder stehen am Zahlenstrahl, eines der Kinder nennt von einer Zahl ausgehend eine Additions- oder Subtraktionsaufgabe. Das Kind auf dem Zahlenstrahl führt entsprechende

Mathe

Klassen 1–2

Zahlvorstellungen und Zahlbeziehungen einüben, Addition und Subtraktion festigen

Material

Kreide oder Klebeband für den Zahlenstrahl

Kleingruppe/ Zweier- oder Dreier-Team

30 Min.

Klassenraum.



Mathe auf dem Schulhof: Gute Noten fürs Rechnen in Bewegung

© Susanne Legien, Köln

Ein Bewegungskonzept für alle

An der **Grundschule Kapellen in Grevenbroich** ist der Sportunterricht eine zentrale Quelle für Bewegungsideen auch außerhalb der Sportstunden. „Wir möchten alle Kinder unmittelbar, längerfristig und über Schule hinaus für Bewegung begeistern“, beschreibt Sportlehrer Marc Pandolfi. Im Sportunterricht bereitet er dafür mit den Kindern gezielt vor, wie sie im Unterricht, in Pausen, zu Projekttagen und weiteren Anlässen in Bewegung kommen können. Einige seiner Ansätze hat er an einer Grundschule in Mülheim an der Ruhr kennengelernt. „Es freut mich, dass ich Ideen der Kolleginnen und Kollegen bei uns einbringen konnte. Hier zeigt sich, wie gewinnbringend es ist, wenn Schulen sich untereinander austauschen.“ Bei der Umsetzung der Aktivitäten an seiner Schule unterstützen ihn das Kollegium und das Team des Offenen Ganztags.

führerschein hinzu. „Manche Kinder tun sich nicht leicht im Umgang mit Bällen. Wir haben deshalb in eine Unterrichtsreihe einen Ballführerschein eingebettet. Er führt die Kinder an verschiedene Spiele heran und motiviert sie, sich etwas zuzutrauen.“

Darüber hinaus wird zweimal im Jahr auf dem Schulhof ein Lauftreff für alle 400 Schülerinnen und Schüler der Schule angeboten. „Wir wärmen uns gemeinsam auf und laufen dann 35 Minuten“, schildert Marc Pandolfi. „Dabei geht es nicht darum, besonders schnell zu sein oder als Erster anzukommen, sondern durchgehend in Bewegung zu bleiben. Die freiwillige Aktion ist bei den Kindern sehr beliebt. Es spornt sie an, wenn sie erleben: Ich schaffe das und das Training tut mir gut. Zugleich vermittelt ihnen unser Lauftreff ein tolles Gemeinschaftsgefühl.“ Schließlich liegt ihm am Herzen, dass die Kinder zum Ende ihrer Grundschulzeit schwimmen können. Insbesondere mit Blick auf jene, die hierfür etwas mehr Förderung benötigen, informiert er die Eltern parallel zum Schwimmunterricht, wo sie außerhalb der Schule ergänzende oder weiterführende Kurse finden. „Bei allen Aktivitäten ist wichtig: Im Vordergrund steht der Spaß, nicht die Leistung“, fasst er zusammen. „Wir möchten den Kindern positive Bewegungserfahrungen ermöglichen, die sie in ein bewegtes Leben über Schule hinaus mitnehmen können.“

Einer von fünf Schwerpunkten in seinem Bewegungskonzept ist die Rückenschule: Pro Schuljahr erlernen die Kinder zwei Dehn- und zwei Kräftigungsübungen. Alle Übungen bauen aufeinander auf und werden von Jahr zu Jahr etwas anspruchsvoller. Am Ende der vierten Klasse beherrscht jedes Kind 16 Übungen, die es jederzeit nutzen kann. „Das Training soll die Kinder unterstützen, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln“, sagt Marc Pandolfi. „Wir erklären ihnen zudem, wie die Übungen auf die Muskeln wirken. So möchten wir sie früh dafür sensibilisieren, wie wichtig ein bewegter Alltag für einen gesunden Rücken ist.“

Motorik, Ausdauer und Ballgefühl fördern

Ein zweiter Schwerpunkt ist das Lauf-ABC. Um Motorik und Koordinationsfähigkeit der Kinder zu stärken, werden Musikstücke mit bestimmten Bewegungen verbunden. Diese Abläufe üben die Kinder regelmäßig ein. „Wenn wir die Stücke bei anderen Gelegenheiten abspielen, können sie mit dem gelernten Repertoire sofort aktiv werden“, erklärt der Lehrer. Als dritter Baustein kommt ein Ball-



© Susanne Legien, Köln

Was hat's in sich

Wie funktioniert der „Stäbchen-Zirkus“? Das Material von *Gesund macht Schule* bündelt Informationen und den Offenen Ganztags kommt.

Die Materialien sind in DIN-A5-Format. Sie enthalten Informationen, Anleitungen und Tipps

Sportunterricht

Interesse geweckt? Einfach E-Mail an: snezana.marijan@aesno.de

Was bietet das Material für den Schulltag?

Die vorliegende Materialsammlung enthält vielfältige und anschauliche Anregungen, um Bewegung und Entspannung in den Schulltag und in den Unterricht zu integrieren.

Zu den folgenden Handlungsfeldern finden Sie Beispiele:

- Bewegungs- und Entspannungsübungen im Unterricht
- Bewegtes Lernen im Fachunterricht
- Bewegte Lernorte - Fachunterricht
- Erfahrungspädagogische Spiele

Die Handlungsfelder sind jeweils eine Karte mit Erläuterungen, Begründungen und Anwendungsmöglichkeiten sowie eine Übersicht der Spiel- und Übungsformen vorangestellt.

Die Sammlung der Beispiele in dieser Box wurde aus Fortbildungsmaterialien, weitergereichten und modifizierten Spielsammlungen aus unterschiedlichen Schulen und aus Büchern zum Thema zusammengestellt. Alle Spiel- und Übungsformen wurden erprobt, sind vielseitig einsetzbar und können leicht an die spezifischen Bedürfnisse der jeweiligen Lerngruppen angepasst werden. Alle verwendeten Quellen befinden sich auf den letzten Karten.

Weitere Ideen und Tipps, sowie der Download-Bereich von

Kontakt:

Schule am Pappelsee, Kamp-Lintfort
 Homepage: www.gs-am-pappelsee.de

AOK-Ansprechpartnerin für die Region Kreis Wesel:
 Silvia Paßens
 E-Mail: silvia.passens@rh.aok.de

Grundschule Kapellen, Grevenbroich
 Homepage: www.ggs-kapellen.de
 AOK-Ansprechpartnerin:
 Annette De Chiara
 E-Mail: annette.dechiara@rh.aok.de

Hüpfen, laufen – lernen!

Kinder begreifen die Welt in Bewegung. Hier setzt das „Bewegte Lernen“ an. Was dahintersteckt, erklärt die Sportwissenschaftlerin Uta Lindemann.

Was bedeutet „Lernen in Bewegung“?

Die Idee ist, dass Bewegung über die Sportstunden hinaus zu jeder Unterrichtsstunde dazugehören soll. Denn Bewegung fördert die Durchblutung im Gehirn und verbessert die Informationsverarbeitung. Kinder lernen oft auch über das Hören und Sehen. Diese Sinne werden bei Bewegung mit angesprochen. Und je mehr Sinne beteiligt sind, umso nachhaltiger lernen Kinder. Nach kurzen Bewegungs- oder Entspannungspausen während des Unterrichts sind die Kinder zudem wieder konzentrierter und aufnahmefähiger. Bewegung verbessert darüber hinaus die Lernatmosphäre. Sie hilft Stress abzubauen und wirkt ausgleichend. Das gilt für das Lernen in der Schule gleichermaßen wie für das Lernen zu Hause.

Woran können Eltern erkennen, dass ihr Kind eine Bewegungseinheit braucht?

Es gibt keine Faustregel. Aber einige typische Zeichen sprechen dafür, dass eine Pause bei längeren Lerneinheiten zu Hause helfen kann: Das Kind ist scheinbar nicht mehr konzentriert bei der Sache, wird zappelig, rutscht auf dem Stuhl herum, guckt oft aus dem Fenster oder steht auf, weil etwas anderes im Raum seine Aufmerksamkeit einfängt.

Wie können Eltern Lernen und Bewegung zu Hause verbinden?

Wenn Eltern das Gefühl haben, dass Kinder nach der langen Sitzzeit in der Schule Bewegung benötigen, kann die Pause nach dem Mittagessen aktiv gestaltet werden. Hier bietet sich an, dass die Kinder z. B. zehn Hampelmann springen oder zu einem Lied durchs

Zimmer hüpfen, bevor sie in Ruhe an die Hausaufgaben gehen. Auch beim langen Lernen für eine Klassenarbeit oder wenn viele Hausaufgaben zu erledigen sind, kann die Konzentration Ihres Kindes nachlassen und eine kurze Bewegungspause helfen. Übungen wie ein paar Minuten tanzen oder einen Tischtennisball mit dem Schläger zwei Minuten hochhalten eignen sich dazu. So wird Ihr Kind schnell wieder aufnahmebereiter. Allerdings sollte diese Auflockerung höchstens 3 bis 5 Minuten dauern, damit Ihr Kind zum Lernen zurückfindet.

Ebenso lassen sich Bewegungssituationen mit kleinen Lernspielen verknüpfen: beim Wippen auf dem Balanceboard das Einmaleins üben, einen Ball hin- und herwerfen und dabei Wörter abfragen, auf einem Bein hüpfen und dabei rechnen oder buchstabieren. Bewegtes Lernen kann Kindern helfen, einen neuen Zugang zu Lerninhalten zu vermitteln und die Motivation zu erhöhen. Ein positiver Effekt, den sich Eltern zunutze machen können, wenn Kinder lustlos sind.

Gilt das für alle Kinder gleichermaßen?

Die meisten Kinder freuen sich über „neuen Wind“ beim Lernen und sind für Bewegungsvorschläge offen. Zudem sollten Kinder ruhig selbst erproben dürfen, wie sie gut lernen können. In der Regel sitzt ein Kind dabei am Tisch. Wenn es aber auf dem Sofa liegend mit dem Buch vor sich auf dem Boden besser klappt, ist das auch o.k. Nach dem Lernen geht's dann ohnehin am besten zum Spielen raus an die frische Luft.

Bewegte Pause gefällig? Erlaubt ist alles, was Spaß macht!



Medientipp



30 Power-Pausen für Kinder Gehirn-Training durch Bewegungsspiele

In der einen Hand ein Tuch schwingen und mit der anderen einen Ball fangen: Spiele wie diese Überkreuzübung fördern Koordination, Gleichgewichtssinn, Geschicklichkeit, machen Spaß und bauen gleichzeitig geistige Unruhe ab und führen zu neuer Konzentration.

Viele dieser Übungen sind fabelhaft auch zu Hause durchführbar, denn die Übungen sind einfach beschrieben und können so von Eltern mühelos mit ihren Kindern umgesetzt werden.

Elke Leitenstorfer
Verlag: Don Bosco
EAN: 426017951 425 8



„Am besten gehört Bewegung ganz selbstverständlich zum Lernen dazu.“

Uta Lindemann

ist Sportwissenschaftlerin an der Universität Bielefeld.

Für die Gesundheit unserer Umwelt drucken wir unseren Newsletter auf Recyclingpapier. Im Vergleich zu Frischfaserpapier sparen wir:

Holz: 2.996 kg (100%)
Wasser: 43.300 l (83%)
Energie: 7.723 kwh (72%)
CO₂-Emission: 639 kg (53%)



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

Z14

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Kontakt

Ärztammer Nordrhein

Snezana Marijan
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302 - 2031
Fax: 0211 4302 - 2019
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Silva Bieling
Kasernenstraße 61
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791 - 28251
E-Mail: silva.bieling@rh.aok.de



Impressum:

Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt:
Snezana Marijan, Silva Bieling
Redaktion: Petra Sperling, wdv OHG
Layout: tina ennen, wdv OHG
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



Dein Körper braucht Bewegung

Schon der Neandertaler war ständig in Bewegung. Bei der Nahrungssuche oder auf der Flucht vor Gefahren. Das heißt, unser Körper ist so gebaut, dass er auf Bewegung programmiert ist.

Durch Bewegung passiert so einiges in deinem Körper: Wenn du dich viel bewegst oder Sport treibst, stärkst du zum Beispiel auch deine Knochen. Deine Knochen werden dann gut mit Nährstoffen versorgt, sie bleiben elastisch und stabil.

Je mehr du dich bewegst, desto besser lernst du deinen Körper kennen und beherrschen. Dann klappt zum Beispiel das Rückwärtslaufen oder das Balancieren viel besser.

Ein weiterer toller Effekt ist: Wenn du dich so richtig auspowerst, fühlst du dich gut. Denn durch den Sport wird man entspannter und ausgeglichener.



Also finde heraus, welche Bewegung dir Spaß macht, und leg los.

Kennst du diese Bewegungsarten? Fülle die Lücken aus.

BEWEGUNGS QUIZ



7 B A _ _ N C _ _ R E _

2 RHY _ H _ US
K _ AT _ _ _ EN

4 DR _ H _ N



3 A _ F E _

6 S _ RI _ _ EN

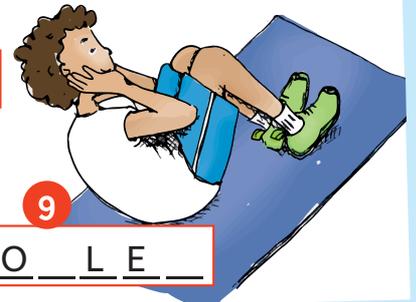


1 A N Z E _

5 F _ _ _ EN



8 W _ _ F E _



9 R O L E _

3: Laufen, 4: Drehen; 5: Fangen; 6: Springen; 7: Balancieren; 8: Werfen; 9: Rollen

Lösung: 1: Tanzen; 2: Rhythmus klatschen;

Zahlenhüpfen

Male mit Kreide das Spielfeld auf den Boden: 4 x 4 Felder. Versuche, auf einem Bein in der richtigen Reihenfolge von Zahl zu Zahl zu hüpfen.

Wer kommt bis zu Nummer 16?

11	8	10	4
9	6	7	5
12	14	1	3
15	13	16	2



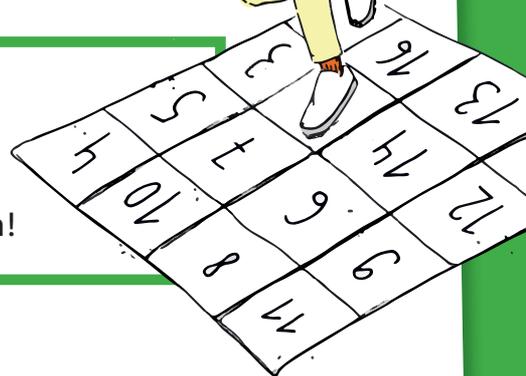
Pausieren verboten!

Nicht beide Füße abstellen!

Linien dürfen nicht berührt werden!

Einfachere Variante:

Bei jedem 4. Feld darfst du eine Pause machen.



Linktipp

www.youtube.com/c/HenriettaCo/search?query=Tanzen



„Henriettas Hip-Hop-Stunde“ Coole Moves ganz einfach zu Hause lernen!

Mit den Tanzvideos von Henrietta kannst du Hip-Hop-Moves lernen und mittanzen. Alle Moves kannst du zum Abschluss in einer gesamten Choreografie tanzen. Lea und Janis erklären dir Schritt für Schritt, wie es geht!



Witze:

Kennst du schon...?



Drei Hasen wetten darum, wer am höchsten über die Mauer springen kann. Der erste springt 10 Meter hoch.

Der zweite 20 Meter hoch. Der dritte Hase nimmt Anlauf und knallt mit dem Kopf an die Mauer.

„Ich habe gewonnen“, schreit er. „Ich habe sogar die Sterne gesehen.“

Was fliegt in der Luft herum und macht: „Mmus rmmus?“

Eine Biene im Rückwärtsgang!



Der erste Schultag ist vorbei und die kleine Katharina kommt nach Hause. Da fragt die Mutter: „Na Katharina, hast du heute schon viel gelernt?“

Sie antwortet: „Ja, aber scheinbar noch nicht genug. Denn morgen muss ich wieder hin!“