

## Willkommen im Land Sachtam! – Lesen, schreiben, Stille üben

Teil I



Ein Beitrag von Angela Wittenberg, Fürth

Zeichnungen von Bettina Weyland, Wallerfangen

**I**nnere Ruhe, Konzentration und Achtsamkeit sind Grundkompetenzen, die in vielen Lern- und Lebensbereichen vorteilhaft, wenn nicht sogar notwendig sind. Für die meisten Kinder ist es jedoch schwierig, zur Ruhe zu kommen. Und sie dabei immer wieder anzuleiten, ist auch für Sie als Lehrkraft keine leichte Aufgabe. Diese Unterrichtseinheit will Sie dabei unterstützen. Sie werden sehen: Mit der Geschichte vom Land Sachtam, mit den Lesetexten rund um Zwerge, Elfen und Trolle und natürlich mit den Stille-Experimenten und -Tipps gelingt es bald auch Ihrer Klasse, Leiseblumen wachsen zu lassen.



Lass Leiseblumen wachsen!

### Das Wichtigste auf einen Blick

#### Aufbau der Unterrichtseinheit

**Einstieg:** Komm mit nach Sachtam! – Vorlesen einer Geschichte

**Erarbeitung:** Lass Leiseblumen wachsen! – Durchführen von Stille-Experimenten und Bearbeiten von Lese- und Schreibaufgaben mit anschließender Reflexion

**Vertiefung:** Wie ist es in Sachtam? – Schreiben von Texten zum Thema

**Abschluss:** Gratulation! – Verleihung der Ehrenurkunde und des Ordens aus dem Land Sachtam

**Dauer:** je Stille-Experiment mit Reflexionsphase 15 bis 30 Minuten

**Klassen:** 1 bis 3

**Lernbereiche:** Lernen und Gesundheit, Lesen, schriftlicher Sprachgebrauch (kreatives Schreiben)

**Kompetenzen:** Strategien für mehr Ruhe und Konzentration kennenlernen und anwenden; Selbstwahrnehmung und Selbststeuerungsfähigkeit entwickeln; aktiv zuhören; Texte sinnentnehmend lesen; Fragen zu Texten beantworten; Texte verfassen (Beschreibung, Gedichte)

**Alle Materialien auf CD!**

M 3 

## Teil I

**Komm mit ins Land Sachtam! – Stille-Experimente**

Mit diesen Stille-Experimenten kannst du Leiseblumen wachsen lassen. So kommst du dem Land Sachtam immer ein Stück näher.

**1. Experiment: Klassen-Stille ohne Beschäftigung****So geht's:**

- Setze dich bequem hin und lege deinen Kopf auf die Arme.
- Versuche 3 Minuten ganz ruhig zu sein.
- Du bekommst ein Signal, wenn die Stille beginnt und wenn sie vorbei ist.

**Überlege dir danach:**

- Wie war die Stille für dich? Was war gut daran? Was war nicht so gut?
- Was hat dir geholfen, ruhig zu sein?
- Was hat dich unruhig gemacht?

**2. Experiment: Klassen-Stille mit Beschäftigung**

⇒ M 4

**Du brauchst:** das Blatt mit den Leiseblumen, Buntstifte

**So geht's:**

- Versuche 5 bis 10 Minuten ganz ruhig zu sein. Male dabei deine Leiseblumen farbig aus. Du darfst auch neue dazu malen.
- Du bekommst ein Signal, wenn die Stille beginnt und wenn sie vorbei ist.

**Überlege dir danach:**

- Wie war die Stille für dich? Was war gut daran? Was war nicht so gut?
- Was hat dir geholfen, ruhig zu sein?
- Was hat dich unruhig gemacht?

**3. Experiment: Arbeits-Stille**

⇒ M 5

**Du brauchst:** den Lesetext mit Aufgaben, Stift

**So geht's:**

- Du bekommst einen Lesetext und Aufgaben dazu. Versuche, ganz für dich und ganz konzentriert zu arbeiten. Sei dabei so leise wie möglich.
- Du hast 20 Minuten Zeit. Du bekommst ein Signal, wenn die Stille beginnt und wenn sie vorbei ist.

**Überlege dir danach:**

- Wie war das Arbeiten in Stille für dich?
- Was hat dich abgelenkt?
- Welche Tipps hast du für andere?



M 5 **Die Zwerge in Sachtam – lesen und verstehen****Teil I**

Im Land Sachtam gibt es viele lustige kleine Zwerge. Man erkennt sie an ihren selbst gestrickten bunten Zipfelmützen.

Die Zwerge kümmern sich um alles, was wächst und blüht in Sachtam.

Das Besondere an den Zwergen: Jeder hat eine rote und eine grüne Socke an.

Wozu? Das hat einen guten Grund: Wenn du einen Zwerg triffst und er will seine Ruhe haben, dann hebt er den roten Sockenfuß in die Luft. Wenn du mit ihm reden darfst, hebt er den grünen.

Daran halten sich im Land Sachtam alle. Keiner würde auf die Idee kommen, einen Zwerg anzusprechen, der ihm die rote Socke entgegenstreckt.

Und ich verrate dir noch ein Geheimnis: Bei manchen der kleinen Kerle müffeln die Socken ziemlich nach Käse.

**Aufgaben**

Hast du den Text über die Zwerge gelesen? Dann beantworte diese Fragen.

1. Woran erkennt man die Zwerge in Sachtam?

Kreuze an:

- Man erkennt sie an ihren langen Nasen
- Man erkennt sie an ihren bunten Mützen.
- Man erkennt sie an ihren lauten Stimmen.

2. Welche Aufgabe haben die Zwerge in Sachtam?

---



---

3. Was tun die Zwerge, wenn sie ihre Ruhe haben wollen? Schreibe es auf und male.

---



---



M 6 **Die Elfen und Trolle in Sachtam – lesen und verstehen**

Im Land Sachtam gibt es auch Elfen. Das sind keine Elfen, wie du sie vielleicht kennst. Sie sind nicht rosarot. Und sie halten auch keinen Zauberstab in der Hand.

Die Elfen in Sachtam sind besonders. Unter ihrem strubbeligen Haar guckt ihr lustiges Gesicht hervor. Rund um ihre kleine Stupsnase sind viele, viele Sommersprossen wie Schokoladenstreusel verteilt.

Wenn die Elfen ihren Mund zu einem fröhlichen Lachen öffnen, sieht man immer eine Zahnücke. Das ist wirklich immer so, denn bei den Elfen in Sachtam fallen jedes Jahr nacheinander alle Zähne aus und wachsen wieder neu.



Die Elfen sind wunderhübsch, fröhlich und freundlich. Aber sie sind auch besonders lebhaft. So sehr sie auch manchmal versuchen, Ruhe zu halten, es gelingt ihnen selten.

Meist kribbelt ihnen der Unsinn zu sehr zwischen ihren kleinen blauen Flügelchen. Dann werden sie zappelig. Sie fangen an zu streiten und zu toben und manchmal bewerfen sie sich kichernd mit Büscheln aus Gras. Ab und zu brüllen sie sogar richtig laut durch die Gegend und vergessen alle guten Vorsätze.

Dann kommen die Leisetrolle herangetrottet. Du kennst keine Leisetrolle? Das sind große, zottelige Kerle mit breiten Füßen. Oft treten sie aus Versehen auf eine der schönen Leiseblumen. Sie sind so tapsig, dass sie sich dafür schämen. Dabei sind die Leisetrolle ganz und gar ruhige und freundliche Wesen.

Wenn es die Elfen zu bunt treiben, setzt so ein Leisetroll eine kleine, wilde Elfe vorsichtig auf seine große pelzige Hand. Er schaut ihr in die Augen und legt einen Finger auf seinen Mund. Dann merkt die kleine Elfe, dass sie zu laut war und wird still.

Dafür streuen die Elfen immer mal wieder ein bisschen Elfenstaub über die Trolle. So werden die Trolle für eine Weile ganz leicht. Sie müssen dann nicht mehr fürchten, irgendwelche Blumen zu zertreten.

**Aufgaben**

Hat jeder in der Gruppe den Text über die Elfen und Trolle gelesen? Dann bearbeitet gemeinsam die folgenden Aufgaben.

Dabei muss es nicht mucksmäuschenstill sein. Ihr könnt in einem „Gruppen-Gemurmel“ arbeiten. Das ist genau die Lautstärke, in der ihr euch gegenseitig hört, die anderen Gruppen aber nicht stört.

**Teil I**