



Lektionsplanung stufenübergreifende Unterlagen

Nr.	Thema	Worum geht es? / Ziele	Inhalt und Action	Sozialform	Material	Zeit
1	Bewusst atmen – Resilienz stärken	Die SuS lernen, den Atemfluss bewusst wahrzunehmen. Sie entdecken den Zusammenhang zwischen Atmung und Gefühlen, zwischen Atmung und körperlicher Leistung und die Auswirkungen auf die Steuerung der Gedanken und des Denkens.	Atem- und Entspannungsübungen: Atem erleben, beobachten, steuern (z. B. zur Entspannung)	Plenum	Anleitung zu Atem- und Entspannungsübungen	variabel
2	Atem- und Blasspiele	Die SuS atmen bewusst.	Spiele zum Lektionsbeginn oder für zwischendurch als Auflockerung	Plenum GA	Pingpongbälle Wattebausch Trinkhalme A4 Blätter Scheren Klebstreifen Ballons Post-its	variabel
3	Luftverschmutzung	Die SuS reflektieren das Thema Luftverschmutzung.	Die SuS betrachten die verschiedenen Bilder und formulieren, was ihnen dazu in Zusammenhang mit Luft und Luftverschmutzung in den Sinn kommt. Anzahl der zu beschreibenden Bilder dem Alter anpassen. mündliche oder schriftliche Übung	EA Plenum	Arbeitsblatt	variabel
4	Atmen heisst Leben	Die SuS erhalten über Auseinandersetzung mit Atmung die Gelegenheit, über Endlichkeit sowie über Vorstellungen von Verbindungen der materiellen mit der nicht materiellen Welt zu diskutieren.	„philosophische Auseinandersetzung“ mit dem Thema Atmung Die SuS besprechen die gestellten Fragen in 2er-Gruppen und diskutieren ihre „Erkenntnisse“ im Plenum.	GA Plenum	Arbeitsblatt	30`

Die Zeitangaben sind Annahmen für den ungefähren Zeitrahmen und können je nach Klasse, Unterrichtsniveau und -intensität schwanken!

Lektionsplanung stufenübergreifende Unterlagen



Ergänzungen/Varianten	
Legende	EA = Einzelarbeit / Plenum = die ganze Klasse / GA = Gruppenarbeit / PA = Partnerarbeit / SuS = Schülerinnen und Schüler / LP = Lehrperson
Kontaktadressen	<p>Lungenliga Schweiz Chutzenstrasse 10 3007 Bern</p> <p>Tel. +41 31 378 20 50 Fax +41 31 378 20 51 E-Mail: info@lung.ch</p>
Film	Eine filmische Reise durch Lunge und Atemwege: www.youtube.com/watch?v=Ti7MFpPgLtE#t=16
Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> • Broschüren und Faktenblätter können hier www.lungenliga.ch/de/meta/ueber-uns/publikationen.html bestellt oder heruntergeladen werden. • Die LUNGE ZÜRICH hat einen Bus, der die Lungenfunktion misst. Weitere Informationen findet man unter www.luftibus.ch.
eigene Notizen	