

Aktivierungsstunde zu dem Thema Schnee

Schneeflöckchen, Weißbröckchen...

Biografische Fragen

Die biografischen Fragen dienen als Anregung für ein geleitetes Einstiegsgespräch. Es lohnt sich Material zum Thema anzubieten um das Gespräch anzuregen.

Beispiele für gesprächsanregendes Material: kleine Flöckchen aus Watte, Winterkleidung (Handschuhe, Mütze, Schal...), Fotos von einem Schneemann (alternativ eine Schneemannfigur aus Porzellan, Stoff, Holz...), ein Schneeschieber, Karotte, Hut und kleine Steinchen, eine Skibrille, einen Schlitten ...

Sind Sie früher Schlitten gefahren? Wenn ja:

- Wo sind Sie Schlitten gefahren?
- Wie sah ihr Schlitten aus?

Sind Sie schon mal Ski gefahren? Wenn ja:

- Wo?
- Wie alt waren Sie beim ersten Mal?
- Wie sahen Ihre Skier aus?

Haben Sie früher Schneemänner gebaut? Wenn ja:

- Hatte ihr Schneemann auch Augen, Nase, Mütze? Woraus bestanden diese?

Was haben Sie als Kind anziehen müssen, wenn es geschneit hat?

Haben Sie früher auch Schneeballschlachten gemacht? Wenn ja:

- Mit wem haben Sie Schneeballschlachten gemacht?

Haben Sie auch "Schneeengel" in den Schnee gemalt? Wenn ja:

- Wie hat sich das angefühlt?

Mussten Sie schon mal die Auffahrt, den Gehweg frei schaufeln und streuen? Wenn ja:

- Fiel Ihnen das leicht oder war es sehr anstrengend?

Ich seh Schnee, Ein winterliches Reimrätsel für Senioren

1. Winter ist es nun,
es ist viel zu tun.
Das Jahr wird langsam alt,
draußen ist es... kalt.
2. Weiß wirbelt er runter,
die Flocken tanzen munter.
Es ist so weit - ich seh,
alles voller... Schnee.
3. Die Pflanzen kann man nicht mehr seh`n,
nicht mehr über Wiese geh`n.
Es ist alles weiß,
nur noch Schnee und... Eis.
4. Das Wetter bleibt wohl auch noch so,
Skifahrer sind sicher froh:
Es sorgt aus Nord-Nord-Ost,
ein Tief für Boden-... Frost.

Die ersten Schneeflocken. Eine Liedergeschichte zu "ABC, die Katze lief im Schnee"

Singen Sie an den angegebenen Stellen die entsprechende Strophe des Liedes "A, B, C, die Katze lief im Schnee"

Die ersten Schneeflocken

Endlich fielen die ersten Schneeflocken vom Himmel. Es war noch früh am Morgen als Max am Fenster stand und sich die Nase an der Scheibe plattdrückte. Im Nu beschlug das Glas. Draußen war es bitterkalt, heute Nacht war der Himmel noch sternenklar gewesen. Max hüllte sich in seine Bettdecke und sah den Schneeflocken zu, wie sie einzeln auf die Erde fielen. Der Schnee blieb sofort liegen.

Er stellte sich vor, wie er nachher mit seinem Papa raus in den Schnee laufen würde, um mit ihm zusammen Schlitten zu fahren. Leise summt er das Lied, das sie letzte Woche im Kindergarten gesungen hatten...

*A, B, C, die Katze lief im Schnee.
Und als sie wieder raus kam,
da hatt' sie weiße Stiefel an.
A, B, C, die Katze lief im Schnee.*

Max konnte es kaum erwarten, dass seine Eltern wach wurden. Er schaute auf die Uhr, und obwohl er die Uhrzeit noch nicht lesen konnte, überlegte er sich, dass es für seine Eltern Zeit

zum Aufstehen sei. Da es Samstag war, waren Max' Eltern nicht gerade begeistert, dass ihr Sprössling sie um viertel nach sechs am Morgen weckte. Als sie aber seine leuchtend roten Wangen und das Glitzern in seinen Augen sahen als er ihnen begeistert vom Schnee erzählte, sahen sie ein, dass es sich wohl lohnen würde, aufzustehen. Zu dritt standen sie nun am Fenster und schauten in den weißen Garten. Max summte wieder sein Lied...

*A, B, C, die Katze lief zur Höh!
Sie leckt' ihr kaltes Pfötchen rein
und putzt' sich auch die Stiefelein
und ging nicht mehr, und ging nicht mehr in'n Schnee.*

Nach dem Frühstück war es dann endlich so weit. Mama zog Max seinen dicken Schneeanzug an, legte ihm den Schal um und setzte ihm seine rote Bommel-Mütze auf. Mit den dicken Schneestiefeln lief er sogleich in den Garten und stapfte durch den weißen Schnee.

Mittlerweile hatte es aufgehört zu schneien, die Wolken zogen ab und der eisblaue Himmel ließ den Schnee noch viel weißer erscheinen.

In der Mitte des Gartens blieb Max stehen und drehte sich um. Mit strahlenden Augen betrachtete er seine Fußspuren. Er stand bis zu den Knöcheln im Schnee. Seine Mama stand in der Terrassentür und schaute ihm beim Spielen zu. Max rannte nun kreuz und quer durch den Garten und drehte sich immer wieder um, um sich seine Fußabdrücke anzuschauen. Seine Mama summte nun auch das Lied vor sich hin, was sie als Kind so gerne im Winter gesungen hatte...

*A, B, C, die Katze lief im Schnee.
Und als sie wieder raus kam,
da hatt' sie weiße Stiefel an.
A, B, C, die Katze lief im Schnee.*

Max' Papa kam mit dem Schlitten aus dem Keller. Er hatte ihn grob von Spinnweben befreit und stellte ihn so in den Schnee, als wolle er testen, dass dieser auch ja nicht umfallen würde. Als er ihn sah, lief Max sofort zu seinem Papa und setzte sich auf den Schlitten. "Los, los, Papa! Es geht los...", rief Max ihm freudestrahlend und auffordernd zu. Sein Papa zog sich seine Handschuhe an, nahm das Seil und stiefelte los. Max hielt sich gut fest und ließ sich sichtlich begeistert von ihm ziehen.

Sie liefen zum Hügel am Feld und fuhren ihn immer wieder und wieder herunter. Als sein Papa schon müde vom vielen Schlittenfahren war, hatte Max immer noch ganz viel Energie und bettelte, noch ein wenig weiter fahren zu dürfen.

Irgendwann wurde es ihm aber doch kalt. Er fror an seinen Händen und Füßen, und die Nasenspitze war ganz rot vor Kälte. In eine warme Decke gehüllt zog Max' Papa ihn wieder nach Hause in den Garten. Drinnen wartete seine Mama schon mit warmer Kleidung und heißem Kakao.

Zusammen kuschelten sie sich aufs Sofa, tranken Kakao und schauten verträumt hinaus in den Schnee...

*A, B, C, die Katze lief zur Höh!
Sie leckt' ihr kaltes Pfötchen rein
und putzt' sich auch die Stiefelein
und ging nicht mehr, und ging nicht mehr in'n Schnee.*

Schneemann - Ein Wintergedicht

Mein Bauch ist dick und ziemlich rund

Mein Anzug weiß, kein bisschen bunt

Auf meinem Kopf ein schwarzer Hut

Der blaue Schal- der steht mir gut

Die Augen aus Kohle, so schwarz wie ein Rabe

Ein Möhre, die Nase, die ich an mir habe

Das Eis und die Kälte- gefallen mir sehr

Fällt einmal Schnee, dann ruf ich nach mehr

Es gibt zwei Dinge, die muss ich noch sagen

Die mich sorgen, mich drücken und plagen

Das ist erstens der Punkt, dass ich einmal tau

Und zweitens seh ich mich nach einer Frau!



Mal-alt-werden.de

Konzentrationspiel: Eine winterliche Assoziationskette

Bei einer Assoziationskette reihen die Teilnehmer Wörter aneinander, die sie miteinander assoziieren. Hier ist grundsätzlich alle erlaubt was Spaß macht, bzw. was einem in den Sinn kommt. Niemand muss erklären oder gar begründen, warum er ein bestimmtes Wort mit einem anderen assoziiert. In der Praxis wird eine Assoziationskette meistens so gebildet, dass der erste Teilnehmer das erste Wort nennt und der zweite Teilnehmer das zweite Wort.

Ein bisschen spannender wird das Konzentrationsspiel, wenn man die Assoziationskette unter ein bestimmtes Thema stellt. Als passendes Thema für diese Jahreszeit haben wir heute den Winter ausgesucht. Eine Assoziationskette zum Thema Winter könnte also wie folgt aussehen:

Winter, Schnee, Schneemann, Hut, Schal, Mütze, Wolle, stricken, Pullover, Jacke, Mantel, Fell, Spaziergang, Fußabdrücke, Glatteis, Schlittschuhe, Wintersport, Ski, Schlitten, Rodelberg, Skipiste, Skihütte, Hüttengaudi, Glühwein, Kakao, Suppe, Winterurlaub, Berge, Gletscher, schmelzen, Tauwetter, Pfütze, Schneematsch...

Noch spannender, bei dem Thema Winter, aber nur für fitte und kreative Gruppen geeignet, wird es, wenn die Assoziationskette nach alphabetischen Vorgaben gespielt wird. Dafür kann entweder jeder eine Buchstabenkarte ziehen (die Buchstabenkarten werden vorher von der Gruppenleitung vorbereitet, hier können Buchstaben weggelassen werden, mit denen es keine oder nur wenige winterliche Wörter gibt) und einen Begriff mit dem gezogenen Buchstaben nennen, oder der Teilnehmer assoziiert einen Begriff, der mit dem letzten Buchstaben des vorherigen Begriffes beginnt.

Ein Beispiel: *Schnee, Eis, Stiefel, Lawine, Eisbär, Rodeln, Neuschnee, eiskalt, Tau, Unfallgefahr, Rutschgefahr, rutschig, Glatteis, Ski, Iglu, Urlaub, Baumwollmütze, eiskalt, Tee, eingeschneit, Tierfell, Langlauf-Skigebiet, Tauwetter, Regen, Nordlicht, Tannenbaum, Mantel, lebensgefährlich, Hang, glatt, Tiefschnee und, und, und...*

Schneeflöckchen oder Klingglöckchen? Eine Klanggeschichte für den Winter

Für diese Klanggeschichte benötigen Sie für jeden Teilnehmer eine kleine Glocke. Alternativ kann man auch Schellen oder eine Triangel mit dazunehmen. Immer, wenn das "Fallen" des Schnees in der Geschichte thematisiert wird, ahmen die Teilnehmer die fallenden Schneeflocken mit den Glocken nach.

Zu Weihnachten sehnen sich viele Menschen nach Schnee. Dass der Schnee dann auch tatsächlich an Weihnachten kommt, ist aber eher selten. Viel häufiger ist es Januar, wenn sich die ersten **Schneeflocken leise** ihren Weg zu Erde suchen. Für Kinder ist es sehr aufregend, wenn **eine Schneeflocke zart** auf der Erde landet. Manchmal sitzen die Kinder wartend am Fenster und sehnen die erste Schneeflocke herbei. Ich erinnere mich noch gut, dass ich als Kind einmal aus dem Fenster geschaut habe und auf Schnee gewartet habe. Als ich sehnsuchtsvoll in den Himmel blickte, kam tatsächlich eine **Schneeflocke langsam zu meinem Fenster geflogen**.

Meist folgt auf die erste Schneeflocke aber auch die **zweite Schneeflocke, die zart** auf der ersten landet. Die **dritte Schneeflocke landet dann auch noch sehr zart** auf der zweiten Schneeflocke. Auf der dritten Schneeflocke landen dann **schon etwas schneller die vierte, fünfte, sechste, siebte und achte Schneeflocke**. Schon bald fallen so viele Schneeflocken vom Himmel, dass ein **richtiges, wildes Schneegestöber** erklingt.

Ich liebe es, wenn bei einem Schneesturm auch der Wind noch pfeift. Dann fliegen die Schneeflocken **einmal nach links und einmal nach rechts**. Doch jeder **wilde Schneesturm** findet auch mal ein Ende. Erst wird das **Gewimmel ein bisschen weniger**. Dann wird es **noch ein bisschen weniger**. Dann **noch ein bisschen weniger**. Und dann **fliegen nur noch ein paar Schneeflocken leise** vom Himmel auf die Erde nieder. Gegen Ende **fallen nur noch ganz vereinzelt Schneeflocken** auf die Erden. Und irgendwann, hat auch die **letzte Schneeflocke** ihren Weg vom Himmel auf die Schneedecke gefunden.

Winterspaziergang, Ein Mitsprechgedicht für den Winter

Leise stapf' ich durch den Schnee,
vorbei am zugefror'nen ... See.
Sonne blitzt durch kahle Zweige
Langsam geht der Tag zu ... neige.

In den Häusern strahlen Lichter
in gar friedvolle Ge ... sichter.
Ja, jetzt werden Herzen weit,
denn Licht erhellt die Dunkel ... heit.

Sanft streift Kälte meine Wagen.
Kinder hab'n schon ange ... fangen
einen Schneemann aufzubau'n.
Es macht Freude zuzu ... schau'n.

Weiter geh' ich, bleib nicht stehen,
gibt's doch noch so viel zu ... sehen
in der Winterwunderwelt -
unterm klaren Himmels ... zelt.



Übungen für die Sitzgymnastik zu dem Thema Schnee

Schnee und Eis ermöglicht vielen Wintersportlern eine Unzahl an Bewegungsmöglichkeiten. Bei Sitzgymnastikrunden ist es meistens eher schwierig diese mit echtem Schnee zu bereichern. Trotzdem kann das Thema Schnee und Eis viele Anregungen für Bewegungsübungen für Senioren bieten, die auch im Sitzen durchgeführt werden können.

Folgende Bewegungen könnte man zum Beispiel pantomimisch in der Sitzgymnastikrunde imitieren:

- Mütze, Schal, Handschuh und dicke Mütze aufsetzen
- Einen Schneemann bauen
- Einen Schneeball formen
- Einen Schneeball werfen
- Auf Skiern einen Berg hinunterfahren
- Auf einem Schlitten einen Berg hinunterfahren
- Einen Schlitten den Berg hochziehen
- Einen Schneeengel machen (bei der Sitzgymnastik kann auch nur mit den Armen ein Schneeengel gemacht werden)

- Durch den Schnee stapfen
- Vorsichtig eine Schneeflocke mit der Hand auffangen
- Schlittschuh fahren
- Das Auto frei kratzen
- Schnee schippen
- Salz streuen

Bewegungsgedicht

Der Schnee fällt herunter

Mit allen 10 Fingern fallende Schneeflocken imitieren

Der Winter macht munter

In die Hände klatschen

Wirbelnde Flocken überall

Mit allen 10 Fingern durcheinander wirbelnde Schneeflocken imitieren

Zartes Weiß im freien Fall

Die "Schneeflocken" bis zum Boden fallen lassen

Äste sich biegen

Den Oberkörper erst nach rechts und dann nach links lehnen

Schneebälle fliegen

Fiktive Schneebälle werfen

Schneemänner bau'n

Den Umriss eines Schneemanns in die Luft zeichnen

Eisblumen schau'n

Mit der Hand über den Augen fiktive Eisblumen anschauen

Topf auf dem Kopf: Ein Reimrätsel für Senioren

1. Es freut sich jeder Hase
über die Schneemann-Nase.
Ich schau nicht in die Röhre
und hol` ihm eine... Möhre.
2. Der Schneemannkopf ist herrlich rund,
ein Lächeln wäre noch gesund.
Weshalb ich sie schnell hole,
für den Mund die... Kohle.

3. Der Schneemann gefällt zwar schon sehr,
doch der Kopf wirkt etwas leer.
Drum kommt ganz oben auf den Kopf,
ein alter, ausgedienter... Topf.
4. Hoffentlich wird`s nicht bald warm,
es fehlt noch etwas für den Arm.
Drum kriegt das kalte Wesen,
in seine Hand ´nen... Besen.



Mal-alt-werden.de