

Thema: Licht

Der Dezember ist einer der Monate im Jahr mit den wenigsten Sonnenstunden. Und trotzdem das Warten auf Weihnachten eine der schönsten Jahreszeiten. Mit durch Lichter erleuchteten Straßen, Fenstern und Räumen, mit viel Kerzenschein ist die Zeit nicht ganz so dunkel und viele Menschen nehmen sich die Zeit, das aktuelle Jahr zu beenden und sich auf das kommende Jahr vorzubereiten.

Impuls

Lesen Sie den Text am besten laut vor:

Dunkel
die Umgebung
farblos und düster
zünde eine Kerze an
Licht

Theresa Betten

- ➔ Was bedeutet für Sie Dunkelheit?
- ➔ Was bedeutet für Sie Licht?
- ➔ Wann zünden Sie eine Kerze an?
- ➔ Was machen Sie um in dunklen Zeiten Licht in ihr Leben zu bringen?

Anregung zu einer Konzentrationsübung: Buchstabensalat LICHT

Finden Sie alle 20 Wörter im Buchstaben-Salat-Quadrat? links-rechts / oben-unten

L	A	T	E	R	N	E	D	R	T	V	F	F	E	Ü	E	R	A	H	R	W	D	F
E	X	C	V	N	A	A	S	D	F	G	H	Ü	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ü
Ü	Q	K	B	B	C	W	E	S	T	E	R	N	E	R	Z	T	Ü	O	I	P	J	H
C	G	E	F	V	H	D	S	C	D	F	G	K	R	T	F	G	H	V	B	N	M	Z
H	T	R	T	C	T	T	T	H	D	S	X	E	R	L	E	Ü	C	H	T	Ü	N	G
T	A	Z	Y	T	X	Y	V	I	M	T	B	L	B	B	B	W	Q	E	W	Q	L	Q
E	G	E	T	Z	D	Ä	M	M	E	R	Ü	N	G	V	C	X	B	L	G	F	E	N
N	N	B	V	Ü	G	F	O	M	R	A	F	G	L	F	G	H	G	L	F	G	Ü	A
A	A	S	W	S	O	N	N	E	D	H	D	F	A	Ü	R	O	R	A	R	F	C	F
Z	H	G	Ü	P	Ä	Ä	D	R	Ü	L	E	E	N	D	D	C	V	B	G	F	H	M
F	A	C	K	E	L	T	G	B	H	E	F	D	Z	W	I	E	L	I	C	H	T	D
Q	W	E	R	T	Z	Ü	I	F	Ü	N	Z	E	L	K	G	H	J	K	L	Ö	E	Ä
L	A	M	P	E	Z	H	B	G	V	F	R	E	D	C	D	W	P	P	O	I	K	T

Geschichte – Der weise König

Bei diesem Märchen aus dem Orient sind die Worte ganz willkürlich zerschnitten und obendrein fehlen alle Satzzeichen. Dadurch erfordert Lesen wirklich hohe Konzentration.

Lesen Sie den Text am besten laut vor:

Derw Eisek Önig

Einkö Nigh Attez Weisöh Neal Seralt
Wurd Edaw Ollte Erein Enderb Eidenz
Usein Emn Achfol Gerbe Stelle Nerver
Sammel Tediew Eisend Eslande Sundr
Iefsei Nebei Densöh Neher Be ler
Gabje Demder Beidenf Ünfsilb Erstück
Eunds Agtehr Solltfü Rdiese Sgeld
Diehallein Unser Emschlos Sbisz
Umab Endfüll Lenwom Itiste Uresach
Ediewe Isensa Gtenda Sistei Negu
Teauf Gabe

Deräl Teste Sohng Ingdavo Nund
Kama Neinem Feldv Orbeiw Odie
Arbeit Erdabe Iwarend Aszucker
Rohrzu Ernte Nund Inein Ermühle
Auszupr Essen Dasaus Gepres
Stezucker Rohrlag Nutzlo Sumherer
Dachtes Ichdasi Steine Gutege
Legenhe Itmitdi Esemnu Tzlosen
Zeugdi Ehalleme Inesvat Erszu Füllen
Mitdem Aufseh Erderar Beiter Wurde
Ereini Gundsi Eschaff Tenbis Zums
Pätenn Achmit Tagdasa Usgedro

Schen Ezucker Rohrin Diehal Leals
Siege Fülltwarg Ingerzu Seinenv Ate
Rundsa Gteich Hated Eine Aufga
Beerfüll Taufme Inenbru Derbra
Uchstdu Nichtmehr Zuwart Enmach
Michzud Einemn Achfol Gerderv
Aterant Wortete Esistno Chnicha
Bendich Werdeu Arten

Baldda Raufkam Auchde Rjünger
Esohner Batdar Umdasa Usgedro
Schene Zuckerr Ohrwie Deraus
Derhall Ezuent Fernen Sogesch Ahesd
Annst Ellteerm Ittenin Diehal Leeinek
Erzeund Zünde Tesiea Nihrs Cheinflü
Tediehal Lebisin Dieletz Teeckehe
Neinder Vatersa Gtedu Sollstme
Innach Folger Seindein Brude Rhatfüf
Silbers Tücke Ausgeg Ebenum Diehall
Emitnutzl Osemze Ugzufül Lenduha
Strich Teinma Leins Ilbers Tückge
Brauch Tund Hastsi Emitl Ichterf Ülltdu
Hastsi Emitd Emgefüllt Wasdi
Emens Chenbra Uchen

Quelle: © Gesellschaft für Gehirntraining e.V.

Impulsfragen

- Was für Gedanken kommen Ihnen bei der Geschichte?
- Hätten Sie genau so gehandelt wie der Vater?
- Mit was hätten Sie die Halle gefüllt?

Anregung zum Austausch

Rufen Sie einen Menschen an, mit dem Sie eine halbe Stunde telefonieren können – oder verabreden Sie sich zu einem Spaziergang oder einem Punsch auf dem Weihnachtsmarkt.

- ➔ Was macht für Sie das Warten auf Weihnachten aus?
- ➔ Wie bereiten Sie sich auf den Jahreswechsel vor?
- ➔ Was war im Jahr 2024 für Sie besonders schön – was war ein ›Lichtblick‹? Auf was hätten Sie vielleicht verzichten können?
- ➔ Haben Sie schon Vorsätze fürs neue Jahr?

Bedanken Sie sich fürs Zuhören und Erzählen und verabreden Sie sich zum nächsten Gespräch!

Anregung zu Gedächtnisübungen

(A Sprichwörter) Die folgenden Fragen oder Umschreibungen weisen auf bekannte Sprichwörter oder Redewendungen hin. Finden Sie alle heraus?

1. Da ist was Helles hinten an der Röhre.
2. Das eigene Können dort positionieren, wo es niemand sieht.
3. Edelmetall (schmal) zwischen Himmel und Erde.
4. Was sieht ein Mensch zuerst?

(B Reimwörter) Finden Sie zu jedem der folgenden Begriffe ein Reimwort mit ›lichem‹ Inhalt:

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. Gicht | 5. Wonne |
| 2. Schmerzen | 6. Dackel |
| 3. Schwanz | 7. Wahlen |
| 4. Ferne | 8. Wampe |

(C Wortfindung) In folgenden langen Wörtern verstecken sich viele andere Wörter. Wie viele finden Sie?

1. LEUCHTTURMWAERTERAUSBILDUNGSLEITUNG
2. SONNENLIEGENAUSLEIHE
3. EINMALTASCHENLAMPENHALTERUNG
4. KERZENLICHTERINNERUNGSVORRICHTUNG

Anregung zu einer Bewegungsübung: Energie tanken

Aktivierung durch abklopfen / reiben des Körpers

Stand – kleine Grätsche

Hände locker ausschütteln, damit
Handgelenke locker sind

mit beiden Händen den Brustkorb locker
abklopfen/reiben

rechte Hand klopf/reibt linke Schulter ab
geht an die Innenseite des linken Armes und
klopft / reibt langsam von oben nach unten
bis zur linken Hand
und an der Außenseite des Armes langsam
nach oben zur Schulter 2 x

linke Hand klopf/reibt rechte Schulter ab
geht an die Innenseite des rechten Armes
und klopft/reibt langsam von oben nach unten
bis zur rechten Hand
und an der Außenseite des Armes langsam
nach oben zur Schulter 2 x

mit beiden Hände gleichzeitig den Po
abklopfen/reiben
soweit wie möglich auch den Rücken
abklopfen/reiben

rechte Hand klopf/reibt rechtes Bein
linke Hand klopf/reibt linkes Bein

die Außenseiten der Beine von oben nach
unten bis zum Fuß abklopfen/reiben – über
den Fußrist zur Innenseite und an der
Innenseite nach oben arbeiten –
danach die Vorderseiten und die Rückseiten
der Beine abklopfen/reiben – immer über die
Innenseiten wieder nach oben arbeiten

den Bauch mit beiden Händen gleichzeitig –
im Uhrzeigersinn – mehrmals im Kreis
abklopfen/reiben

den Kopf nur mit den Fingerspitzen
abklopfen/reiben

nachspüren

recken und strecken – alles ausschütteln

Gertrud Reichert

Anregung zur inhaltlichen Auseinandersetzung: Sonnenlicht und Erde

»Im Inneren der Sonne ist es unvorstellbar heiß: Ganze 15 Millionen Grad herrschen hier. An der Oberfläche der Sonne sind es immerhin noch 5.600 Grad Celsius. Damit ist die Sonne weißglühend und erscheint unserem Auge als weiße Kugel.

Ohne die Sonne gäbe es kein Leben auf diesem Planeten, jedenfalls nicht so wie wir es heute kennen. Die Sonne ist eine gigantische Energiequelle, die Licht und Wärme ins Weltall strahlt. Ein Teil ihrer Strahlung erreicht auch die Erde. Diese Energie erwärmt unsere Atmosphäre, den Erdboden und die Meere.

Am stärksten heizt die Sonne die Gegend um den Äquator auf, denn dort treffen ihre Strahlen senkrecht auf eine relativ kleine Fläche. Die Pole erreichen die Sonnenstrahlen dagegen in einem flacheren Winkel. Hier verteilt sich die Sonnenenergie daher auf eine größere Fläche; und in diesen Regionen bleibt es kühler. So sorgt die verschieden starke Sonneneinstrahlung für unterschiedliche Klimazonen. Auch Jahreszeiten und Wetter sind das Ergebnis von unterschiedlich starker Sonneneinstrahlung.

Würde die Erde die gesamte Sonnenenergie speichern, wäre es hier in kürzester Zeit unerträglich heiß. Das ist schon an einem heißen Sommertag zu spüren, wenn die Temperatur nach Sonnenaufgang in kürzester Zeit auf 30 Grad Celsius klettert. Damit das Klima über Jahrhunderte stabil bleiben kann, muss die Erde etwa die gleiche Menge der gelieferten Sonnenenergie auch wieder loswerden.

Das geschieht durch die Strahlung der Erde ins All. Etwa ein Drittel der Sonnenenergie wird von Atmosphäre, Landfläche, Gewässern und Eismassen sofort zurückreflektiert. Den Rest an Energie nimmt die Erde zunächst in Form von Wärme auf. Diese Wärme gibt sie dann langsam und in alle Himmelsrichtungen wieder an den Weltraum ab.«

Quelle: Claudia Heidenfelder, Kirsten Röber, Kristof Köhler: „Die Wirkung von Sonnenlicht“, online: https://www.planet-schule.de/mm/die-erde/Barrierefrei/pages/Die_Wirkung_von_Sonnenlicht.html [Abruf: 18.12.2024].

Gedanke zum Mitnehmen ...

»Ein neues Jahr beginnt.
Zeit für neue Träume.
Neue Ziele. Mehr Liebe.
Neue Abenteuer. Mehr Reisen.
Neuanfänge.«

unbekannt

Lösungen: Buchstabensalat: von oben nach unten: Leuchten, Kerze, Nacht, Mond, Schimmer, Strahlen, Funkeln, Glanz, hell, Leuchte; von links nach rechts: Laterne, Feuer, Sterne, Erleuchtung, Dämmerung, Sonne, Aurora, Fackel, Zwielficht, Funzel, Lampe. | **Der weise König** Ein König hatte zwei Söhne. Als er alt wurde, da wollte er einen der beiden zu seinem Nachfolger bestellen. Er versammelte die weisen des Landes und rief seine beiden Söhne herbei. Er gab jedem der beiden fünf Silberstücke und sagte: Ihr sollt für dieses Geld die Halle in unserem Schloss bis zum Abend füllen. Womit, ist eure Sache. Die weisen sagten: Das ist eine gute Aufgabe. Der älteste Sohn ging davon und kam an einem Feld vorbei, wo die Arbeiter dabei waren, das Zuckerrohr zu ernten und in einer Mühle auszupressen. Das ausgepresste Zuckerrohr lag nutzlos umher. Er dachte sich: Das ist eine gute Gelegenheit, mit diesem nutzlosen Zeug die Halle meines Vaters zu füllen. Mit dem Aufseher der Arbeiter wurde er einig und sie schafften bis zum späten Nachmittag das ausgedroschene Zuckerrohr in die Halle. Als sie gefüllt war, ging er zu seinem Vater und sagte: Ich habe deine Aufgabe erfüllt. Auf meinen Bruder brauchst du nicht mehr zu warten. Mach mich zu deinem Nachfolger. Der Vater antwortete: Es ist noch nicht Abend. Ich werde warten. Bald darauf kam auch der jüngere Sohn. Er bat darum, das ausgedroschene Zuckerrohr wieder aus der Halle zu entfernen. So geschah es. Dann stellte er mitten in die Halle eine Kerze und zündete sie an. Ihr Schein erfüllte die Halle bis in die letzte Ecke hinein. Der Vater sagte: Du sollst mein Nachfolger sein. Dein Bruder hat fünf Silberstücke ausgegeben, um die Halle mit nutzlosem Zeug zu füllen. Du hast nicht einmal ein Silberstück gebraucht und hast sie mit Licht erfüllt. Du hast sie mit dem gefüllt, was die Menschen brauchen. | **Gedächtnisübungen:** (A Sprichwörter) 1. Licht am Ende des Tunnels, 2. Sein Licht unter den Scheffel stellen, 3. Silberstreifen am Horizont, 4. Das Licht der Welt erblicken. (B Reimwörter) 1. Licht, 2. Kerzen, 3. Glanz, 4. Sterne / Laterne, 5. Sonne, 6. Fackel, 7. Strahlen, 8. Lampe (C Wortfindung) Beispiele: 1. Euch, Turm, raus, Bildung, Leitung, Tun, Dung, Bild, Aus, Wärter, Ei, UN, Er, ... 2. Sonne, Liegen, Aus, Ei, Genau, ... 3. Ein, Mal, Einmal, Tasche, Lampe, Halt, Maltasche, Ei, Asche, Alt, Alterung, Amp... 4. Erz, Kerze, Licht, Er, In, Rinne, Vor, Richtung, Ich, Tun, Zen, Inn, ...