



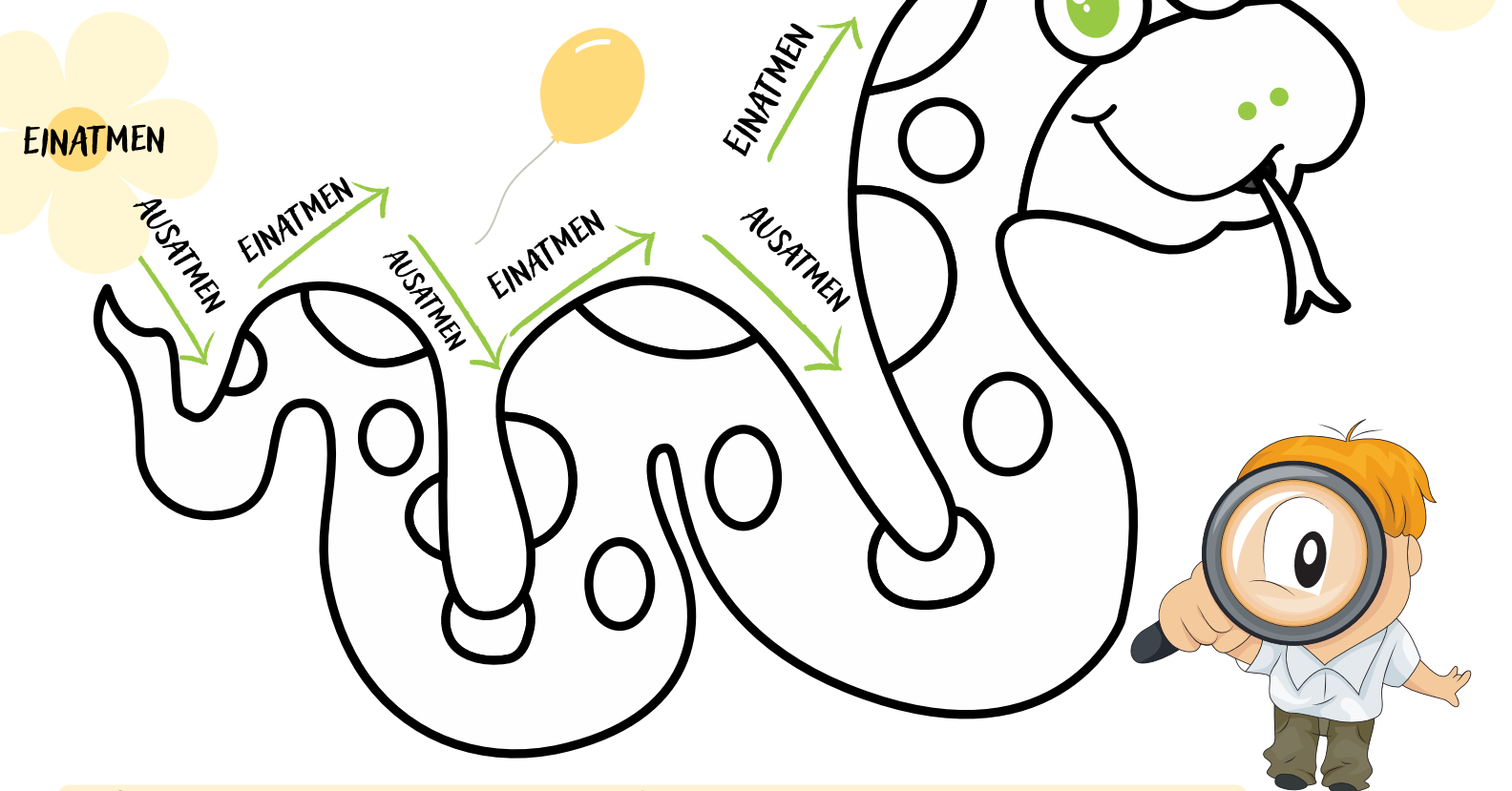
MONATSAUFGABE: FOKUS

3-8 Jahre

Name: _____

Hast du einen bärenstarken **Fokus**, kannst du wie ein Forscher etwas ganz genau beobachten! Mit deinem Fokus kannst du *die Welt und dich selbst besser kennenlernen* und verstehen. Mache deinen Fokus mit diesen zwei Aufgaben stärker!

Aufgabe 1: Fahre mit deinem Finger an der Schlange entlang. Atme beim herunterfahren **aus** und beim hinauffahren **ein**. Übe mehrmals und versuche so zu atmen, dass dein Bauch sich wie ein Luftballon aufbläst und wieder senkt.



Aufgabe 2: Gehe mit deinen Eltern auf einen Spaziergang und suche dir einen Gegenstand aus - erforsche ihn! Klebe ihn anschließend auf das Blatt oder bringe ihn mit!

Wie fühlt sich dein Gegenstand an?

Welche Form hat er?

Wie riecht er?

Welche Farben hat er?
