

SCHULMATERIAL

zur Kinderfastenaktion 2026

Liebe Lehrkräfte, liebe Engagierte für die Kinderfastenaktion,

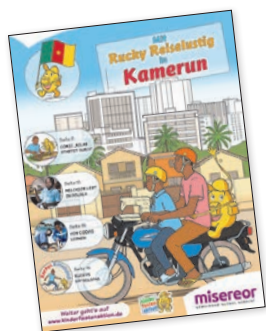
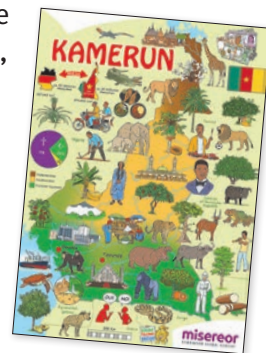
“Hier fängt Zukunft an” - unter diesem Motto widmet sich die *Misereor-Fastenaktion* in diesem Jahr dem Thema der beruflichen Bildung und der Perspektiven von jungen Menschen. Dabei steht ein Beispielprojekt aus Douala, der größten Stadt Kameruns, im Mittelpunkt.

In der Kinderfastenaktion begleiten wir Rucky Reiselustig und den neunjährigen Melchior auf ihrem Abenteuer in der riesigen Hafenstadt.

Melchior wohnt mit seiner Familie in Douala. Seine Mutter näht in ihrem Atelier im Wohnzimmer der Familie Taschen und Modeaccessoires, die sie in ihrer kleinen Boutique in einem umgebauten Container verkauft. Mit der Unterstützung durch den Misereor-Partner CODAS Caritas Douala konnte sie ihr Unternehmen bekannt machen und den Container anschaffen. Auch Silas, den wir in der Comicgeschichte kennenlernen, wird von CODAS unterstützt. Seit klein auf faszinieren ihn technische Geräte, aber ihm fehlen die finanziellen Mittel für eine Ausbildung in diesem Bereich. Durch die Unterstützung von CODAS kann er die Ausbildung machen und bekommt damit eine Zukunftsperspektive, die viele junge Menschen in Kamerun nicht haben.

Die Kinderfastenaktion informiert nicht nur zur beruflichen Bildung. Sie lädt auch dazu ein, das Land Kamerun kennenzulernen. Einen ersten Einstieg ermöglicht das *Wimmelplakat*.

Die Unterrichtsbausteine eignen sich für den fächerübergreifenden Unterricht, vor allem die Fächer Religion, Kunst und Sachkunde/Erdkunde. Wenn Sie das Material im Religionsunterricht einsetzen, können Sie die Kinder zum Ende jeder Stunde einladen, freie (Für-)Bitten auszusprechen.



Sie können dieses Material auch für eine Projektarbeit - zum Beispiel in der Woche vor den Osterferien - verwenden, unterschiedliche Fächer vernetzen und das Projekt in diesen Unterrichtsstunden erarbeiten lassen.

Die didaktischen Anregungen sind eng mit der *Comicgeschichte „Silas startet durch“* aus dem Heft zur Kinderfastenaktion „Mit Rucky Reiselustig in Kamerun“ und der *Wimmelkarte* verknüpft. Einen Einstieg bietet auch der fünfminütige Film zur Kinderfastenaktion, der auf www.kinderfastenaktion.de angeschaut werden kann.

Die Comichefte können Sie kostenlos im Klassensatz bestellen: www.misereor.de/bestellen

Wir freuen uns, wenn Sie mit den Kindern über die inhaltliche Auseinandersetzung hinaus eine Spendenaktion durchführen. Die Erlöse der Aktion und des Spendenkästchens kommen Kindern wie Melchior in Kamerun und in anderen Teilen der Welt zugute.

Wenn Sie Fragen haben, weiteres Material benötigen oder uns eine Rückmeldung geben möchten, freuen wir uns sehr über Ihre Mail an kinderfastenaktion@misereor.de oder Ihren Anruf unter 0241 442-594.

Ihr Redaktionsteam
 Susanne Mohr-Elsen (Autorin)
 und Mirjam Günther (Referentin für die
 Kinderfastenaktion bei Misereor)

Vielen Dank, dass
 Sie unsere Materialien
 verwenden.
 Wir freuen uns, wenn
 Sie uns hierzu Ihre
 Rückmeldung geben:



misereor
 GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

SCHULMATERIAL

zur Kinderfastenaktion 2026

Inhaltsverzeichnis

Die Unterrichtsmaterialien orientieren sich an der Arbeit der Misereor-Partnerorganisation CODAS Caritas Douala. Das wichtigste Ziel ihrer Arbeit ist es, die Potenziale von jungen Menschen zu entdecken und sie dabei zu unterstützen, daraus etwas zu machen und ihre Zukunft zu gestalten.

Die Unterrichtsbausteine beginnen mit einer Hörgeschichte zu Kamerun sowie Impulsfragen und Anregungen, um die Inhalte von Comic und Wimmelplakat zu entdecken. Anschließend beschäftigen sich die Kinder mit Hilfe eines Domino-Spiels und eines selbst gestalteten Büchleins mit dem Themenfeld „Berufe“ und mithilfe zweier kreativer Methoden mit den eigenen Stärken. Dann folgen verschiedene Stationen zu Nachhaltigkeit und Umweltschutz – mit Müll, Strom und Essen –, die mit einem Elfchen abgerundet werden. Zum Abschluss kann das Thema mit zwei Upcycling-Ideen konkret umgesetzt werden: Mit einem Bauchwehsockenmonster und einer Einkaufstasche aus einem alten T-Shirt.

1.	Eine Reise nach Kamerun	4
1.1	Hörgeschichte.....	4
1.2	Silas startet durch: Comicgeschichte lesen	7
1.3	Wimmelplakat	7
1.4	Tiere in Kamerun.....	7
2.	Berufe	11
2.1	Was ist ein Beruf?	11
2.2	Berufe-Domino.....	11
2.3	Mini-Buch: „Das will ich werden“	11
3.	Meine Stärken.....	15
3.1	Superheld*in	15
3.2	Der Stärkenbaum	15
4.	Nachhaltigkeit.....	19
4.1	Wohin gehört der Müll?.....	19
4.2	Was benötigt alles Strom?	19
4.3	Nachhaltiges Essen - Was kommt von hier?	19
4.4	Umwelttipps (wahr / falsch).....	19
4.5	Umweltschutz-Elfchen.....	19
5.	Upcycling-Ideen	19
5.1	Bauchwehsockenmonster.....	19
5.2	Einkaufsbeutel aus einem T-Shirt.....	19

Impressum

Herausgeber: Misereor e. V., Mozartstr. 9, 52064 Aachen
 Autorin: Susanne Mohr-Elsen
 Redaktion: Mirjam Günther, Misereor
 Grafik und Illustrationen: Ute Küttner
 Rucky-Illustrationen: Alfred Neuwald



SCHULMATERIAL

zur Kinderfastenaktion 2026

Inhaltsverzeichnis

Zu Beginn einer Unterrichtsreihe für die dritte und vierte Klasse erstellen die Kinder mithilfe des Wimmelplakats einen Mini-Reiseführer zu Kamerun und gestalten dazu eine Postkarte. Anschließend vertiefen sie den Comic-Inhalt, beantworten Fragen und lernen die Arbeit von CODAS Caritas Douala kennen.

Im nächsten Schritt geht es um Berufe: Ein Gespräch im Sitzkreis führt ins Thema ein, gefolgt von einem Berufe-ABC, einem Suchsel und der Beschreibung des Traumberufs.

Danach beschäftigen sich die Kinder mit ihren eigenen Stärken - mit der Geschichte „Lino, der junge Löwe, der leise stark war“ und dem Spiel „Zauberladen“.

Zum Abschluss geht es um das Thema Nachhaltigkeit und Umwelt: mit einer Mind-Map, einem Akrostichon, einem Plakat zu den drei „R“ (Reduce, Reuse, Recycle) und einem mit Aktionsideen gestalteten Handabdruck. Eine Upcycling-Idee – ein Portemonnaie aus einer Getränkepackung – rundet die Reihe kreativ ab.

1.	Das Land Kamerun	30
1.1	Fantasiereise	30
1.2	Mein Mini-Reiseführer für Kamerun	31
1.3	Postkarte aus Kamerun	31
2.	Fragen zum Comic	35
3.	Berufe	35
3.1	Berufe-ABC	35
3.2	Berufe-Suchsel	35
3.3	Mein Traumberuf	35
4.	CODAS – Was macht diese Organisation?	35
5.	Unsere Stärken	41
5.1	Vorlesegeschichte: Lino, der junge Löwe, der leise stark war	41
5.2	Wir gestalten unsere eigene Stärkenmähne	41
5.3	Der Zauberladen	41
6.	Nachhaltigkeit	42
6.1	Mind Map: Was bedeutet Nachhaltigkeit?	42
6.2	Akrostichon zur Umwelt	42
6.3	Die drei großen „R“: So schützen wir unsere Umwelt!	42
6.4	Mein Handabdruck – Fünf gute Taten zum Schutz der Umwelt	42
6.5	Upcycling-Idee: Portemonnaie	42



SCHULMATERIAL

zur Kinderfastenaktion 2026



1. Eine Reise nach Kamerun

1.1 Hörgeschichte

Hören Sie mit den Kindern die Geschichte über Kamerun oder lesen Sie den Kindern den Text vor. Zur Veranschaulichung können Sie die Flagge von Kamerun an die Tafel zeichnen oder digital einblenden. Nach dem Zuhören können die Schüler*innen die Tabelle (M1) mit ihrem gehörten Wissen ausfüllen oder Fragen zum Text (M2) beantworten.

M1

M2

Hallo! Habt ihr euch schon mal gefragt, wie es in einem Land weit, weit weg von Deutschland aussieht? Na dann, packt eure Neugier ein, denn heute reisen wir zusammen mit Rucky nach Kamerun, in ein Land in Afrika, das ganz viele unterschiedliche Gesichter hat.

Stellt euch vor, wir steigen dort in einen riesigen, bunten Heißluftballon und fliegen hoch über die Wolken. Von hier oben sieht man, wie sich das Land wie ein riesiger Bogen von den heißen, trockenen Böden im Norden bis zu den feuchten, grünen Regenwäldern im Süden schwingt. Deswegen nennt man Kamerun auch "Afrika im Kleinen". Denn hier gibt es fast alle Landschaften, die auf dem gesamten Kontinent zu finden sind!

Unsere Reise beginnt im Norden von Kamerun. Hier ist es richtig heiß und trocken, und der Boden ist braun und sandig. Das ist die Trockensavanne. Dort stehen Bäume, die aussehen, als hätten sie keine Blätter, und der Wind bläst durch das hohe Gras. Hier treffen wir auf Giraffen mit ihren langen Hälsen, die hoch oben die Blätter von den Bäumen zupfen. Und dann sehen wir eine Herde Zebras. Rucky meint: „Mit ihren Streifen sehen sie aus, als hätten sie einen Pullover mit einem ganz besonderen Muster an.“

Weiter geht's, wir fliegen Richtung Süden! Die Landschaft verändert sich. Die braune Erde wird grüner und grüner. Hier wachsen riesige Bäume, so groß, dass sie fast bis in den Himmel reichen. Dazwischen ranken Lianen, und bunte Blumen leuchten im dichten Grün. Das ist der Regenwald. Es riecht nach feuchter Erde und nach Blättern.

Plötzlich wird es ein bisschen dunkler. Tropfen fallen vom Himmel! Es ist kein leichter Nieselregen, sondern ein richtiger, warmer, Regenschauer. Erst sind es nur ein paar dicke Tropfen, dann prasseln sie ganz laut auf die großen Blätter der Bäume. Das ist wie eine Dusche für den ganzen Wald! Aber genauso schnell, wie der Regen angefangen hat, hört er auch wieder auf. Die Sonne kommt durch die Blätter, und überall glitzert das Wasser. Rucky sieht einen Schmetterling, dessen bunte Flügel vom Regen ganz nass sind.

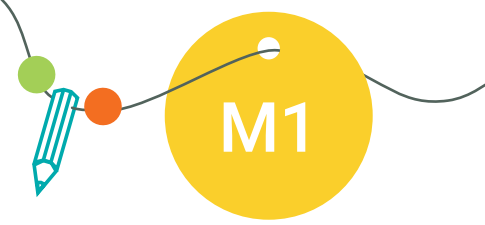
Schon von Weitem sehen wir eine große Stadt mit vielen Hochhäusern. Das ist Douala, die größte Hafenstadt von Kamerun. Wir lassen unseren Heißluftballon langsam sinken und sehen eine kleine Schule. Die Kinder lachen und spielen. Gerade haben sie Pause. Sie spielen Fußball mit einem Ball, der aus alten Plastiktüten selbst gemacht wurde. Andere Kinder malen mit kleinen Ästen Bilder in den Sand. Rucky huscht ganz vorsichtig unter eine Bank und beobachtet die Kinder. Sie lachen und rennen um die Wette, als gäbe es nichts Schöneres auf der Welt. Es ist richtig toll zu sehen, wie die Kinder miteinander spielen.

Zum Schluss geht es für uns ans Meer. Der Sand ist ganz hell und weich unter den Füßen. Das Rauschen der Wellen ist wie ein Lied. Hier am Strand treffen sich der Regenwald und der Atlantische Ozean. Es gibt Palmen, die sich im Wind wiegen, und Rucky sieht, wie die Wellen kleine Muscheln ans Ufer spülen.

Und so hat uns Kamerun gezeigt, wie viele verschiedene Landschaften es in einem einzigen Land geben kann. Von der trockenen Savanne im Norden über den dichten Regenwald bis zu den Stränden. Kamerun ist ein Land mit vielen Gesichtern, vielen Tieren und vor allem ganz vielen Menschen, die viele unterschiedliche Sprachen sprechen.

Bis zum nächsten Mal, wenn Rucky wieder auf Entdeckungsreise geht!





Kreuze die richtige Antwort an.

	Stimmt	Stimmt nicht	Kam nicht im Text vor
Kamerun ist ein Land in Afrika.	✓		
Kamerun wird „Afrika im Kleinen“ genannt.	✓		
In der Savanne ist es grün.		✗	
In der Savanne leben Zebras und Giraffen.	✓		
In der Savanne leben Krokodile.			✗
Im Regenwald riecht es nach feuchter Erde.	✓		
Im Regenwald gibt es kurze, warme Regenschauer.	✓		
Die Kinder spielen Verstecken.		✗	
Am Meer gibt es Wellen und Palmen.	✓		

Male die Flagge von Kamerun aus!

grün	 gelb	gelb
	rot	

Kreuze die richtige Antwort an.

1. **Wie fliegen Rucky und die Kinder über Kamerun?**

- ☒ a in einem Flugzeug
- ☒ b in einem Heißluftballon
- ☒ c in einem Hubschrauber

2. **Was ist die Savanne?**

- ☒ a ein kalter Ort mit viel Schnee
- ☒ b ein Ort, an dem es sehr heiß und trocken ist
- ☒ c ein Ort mit vielen Bergen und Seen

3. **Welches Tier hat Streifen auf dem Fell?**

- ☒ a die Giraffe
- ☒ b das Zebra
- ☒ c der Schimpanse

4. **Was passiert, wenn es im Regenwald regnet?**

- ☒ a Es wird ganz dunkel und es blitzt.
- ☒ b Es prasselt ein warmer Regenschauer auf die Blätter.
- ☒ c Es gibt Nieselregen.

5. **Welches Tier fliegt durch den Regenwald?**

- ☒ a ein Adler
- ☒ b ein Schmetterling
- ☒ c eine Schneeeule

6. **Was spielen die Kinder in ihrer Pause?**

- ☒ a Verstecken
- ☒ b Fußball
- ☒ c Fangen

7. **Woraus haben die Kinder ihren Fußball selbst gemacht?**

- ☒ a aus alten Socken
- ☒ b aus Holzstücken
- ☒ c aus alten Plastiktüten

8. **Wo malen andere Kinder Bilder in ihrer Pause?**

- ☒ a auf Papier
- ☒ b auf Tafeln
- ☒ c in den Sand

9. **Wo treffen sich der Regenwald und der Atlantische Ozean?**

- ☒ a in der Savanne
- ☒ b am Strand
- ☒ c auf einem Berg

10. **Warum wird Kamerun auch „Afrika im Kleinen“ genannt?**

- ☒ a weil es dort viele kleine Tiere gibt
- ☒ b weil es dort fast alle Landschaften gibt, die man in ganz Afrika finden kann
- ☒ c weil es auf der Landkarte so klein aussieht

SCHULMATERIAL

zur Kinderfastenaktion 2026

1.2 Silas startet durch: Comicgeschichte lesen

Lesen Sie den Comic gemeinsam mit der Klasse – vielleicht in verteilten Rollen, damit sich die Kinder gut in die Figuren hineinversetzen können. Im Anschluss bietet sich ein Gespräch über die Inhalte der Geschichte an. Folgende Leitfragen können thematisiert werden:

- Warum ist es so wichtig, dass Paulines Nähmaschine schnell repariert wird? Weil sie viele Aufträge erfüllen muss.
- Aus welchem Grund repariert Silas Dinge für andere? Weil sie sich keine Reparatur leisten können.
- Was ist Silas' großer Wunsch für die Zukunft – und warum ist der Weg dorthin für ihn schwierig? Ausbildungen sind teuer.
- Welche Unterstützung bekommt er durch die Organisation CODAS? Sie vermitteln ihm einen Ausbildungsplatz und übernehmen einen Teil der Kosten.

M3

Als kreative Vertiefung können die Kinder anschließend ein Bild malen:

Bei welchen Gegenständen finden sie es besonders wichtig, dass man sie repariert, statt sie wegzuwerfen?

1.3 Wimmelplakat

Schauen Sie sich zusammen mit den Schüler*innen das Wimmelplakat oder die digitale Wimmelkarte auf www.kinderfastenaktion.de an und lassen Sie die Kinder beschreiben, was sie sehen.

Forschungsaufträge wie „Finde alle roten Sachen“ und „Wie viele Tiere siehst du?“ motivieren die Kinder, sich das Plakat genauer anzuschauen.

Besprechen Sie im Anschluss die Punkte, die für Kamerun typisch sind. Kindgerechte Texte gibt es auf der Plakatrückseite bzw., bei der digitalen Karte, wenn man mit der Maus über den entsprechenden Punkt fährt.

Eine spielerische Möglichkeit, das Plakat genauer zu entdecken, ist das Spiel „Ich sehe was, was du nicht siehst.“

Im Anschluss können die Kinder das, was sie an Kamerun am meisten interessiert oder fasziniert hat, malen – angeregt durch das Wimmelbild.

1.4 Tiere in Kamerun

Drucken Sie die Bildkarten (M4) zweimal aus, um ein klassisches Memo-Spiel zu erstellen.

Für eine anspruchsvollere Variante können Sie die Bildkarten mit den passenden Infotexten (M5) kombinieren:

Die Kinder sollen dann jeweils das Tierbild der passenden Beschreibung zuordnen.

Tier-Pantomime

Tier-Pantomime ist eine spielerische Übung, bei der die Kinder Tiere pantomimisch darstellen und erraten. Für die Durchführung können die Tierkarten aus dem Material M4 verwendet werden. Ein Kind zieht eine Karte, ohne sie den anderen zu zeigen, und stellt das darauf abgebildete Tier mit Mimik, Gestik und Bewegung dar – ohne dabei zu sprechen oder Geräusche zu machen. Die übrigen Kinder versuchen zu erraten, um welches Tier es sich handelt. Wer das richtige Tier nennt, darf als Nächstes eine Karte ziehen und vorspielen.

M4

M5





Male Dinge, die man besser reparieren kann, anstatt sie wegzuwerfen.

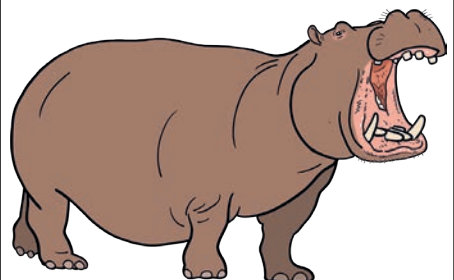
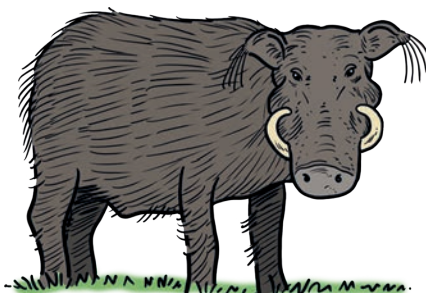
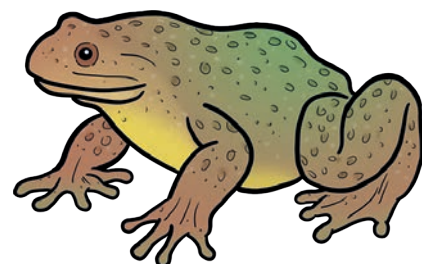
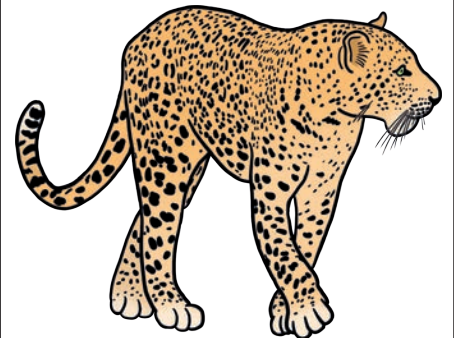
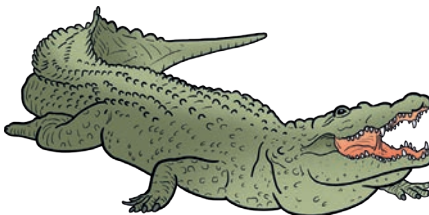
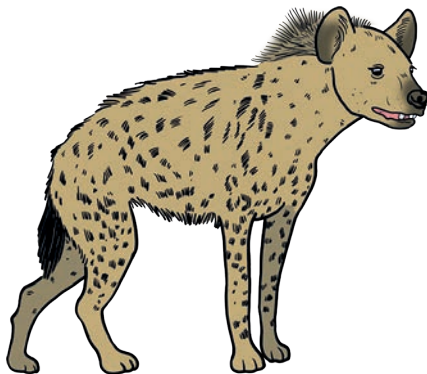
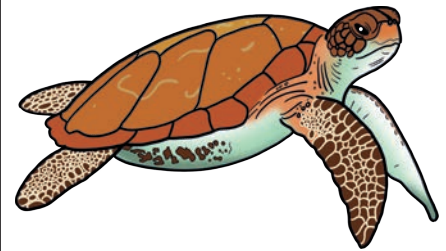
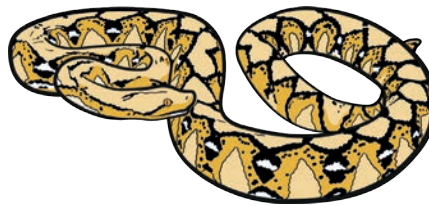
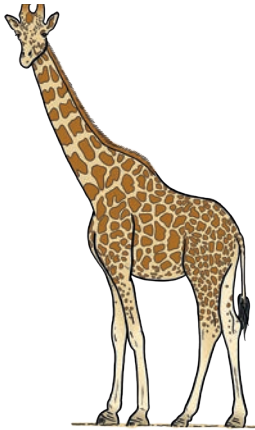
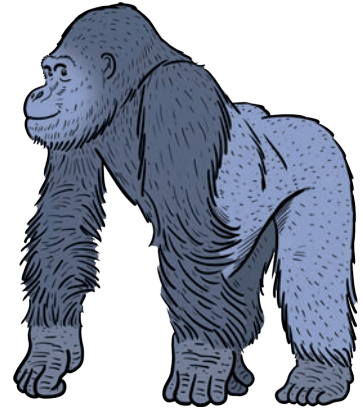
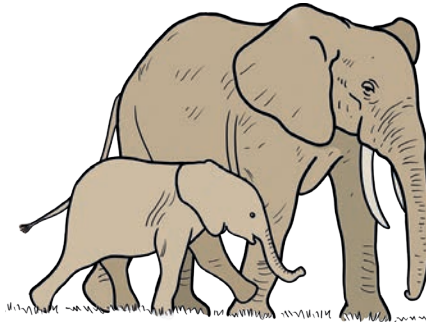
Handy	Kühlschrank
Staubsauger	Playstation
Föhn	Nähmaschine

ARBEITSBLATT

1. Eine Reise nach Kamerun



Schneide die Kärtchen aus.





Schneide die Kärtchen aus.

Die Reihenfolge der Karten stimmt mit der Reihenfolge der obigen Karten überein. Die Paare sind also jeweils die Karten 1 und 1, 2 und 2...

Ich bin ein Reptil und mag die Sonne.	Ich lebe im Regenwald und bin kleiner als andere Elefanten.	Ich bin sehr selten und liebe das Leben in der Familie.
Ich bin das höchste Tier der Welt.	Ich habe keine Beine und schlängle mich.	Ich lebe im Meer und habe einen Panzer.
Ich lache laut und lebe in einer Gruppe.	Ich habe viele Zähne und liege gern still im Wasser.	Ich schleiche leise durch den Wald und habe Flecken auf dem Fell.
Ich bin der größte Frosch der Welt – manchmal größer als ein Schuh!	Ich grunze und liebe es, im Matsch zu wühlen!	Ich bin sehr schwer, kann aber gut schwimmen.

SCHULMATERIAL

zur Kinderfastenaktion 2026



Berufe

2.1 Was ist ein Beruf?

Zu Beginn der Stunde findet ein gemeinsames Gespräch im Sitzkreis statt, um die Kinder behutsam an das Thema „Berufe“ heranzuführen. Leiten Sie das Gespräch mit der Frage ein: „Was ist eigentlich ein Beruf?“ Die Kinder erhalten die Gelegenheit, ihre eigenen Vorstellungen und Vorerfahrungen einzubringen und Berufe zu nennen, die sie bereits kennen – etwa aus dem eigenen Umfeld, durch Eltern, Verwandte oder Bekannte. Greifen Sie die genannten Berufe auf und notieren Sie zentrale Begriffe stichpunktartig an der Tafel, zum Beispiel: *arbeiten, Geld verdienen, Menschen helfen, etwas herstellen, bauen, pflegen oder reparieren.*

Eine weiterführende Frage kann lauten: „Was würde passieren, wenn es diesen Beruf nicht gäbe?“ – beispielsweise: keine Ärztin oder keinen Arzt, keinen Bäcker oder keine Bäckerin, keine Müllabfuhr oder keine Lehrkraft. Durch diese Überlegungen entwickeln die Kinder ein erstes Bewusstsein dafür, was ein Beruf ist und welchen gesellschaftlichen Wert er haben kann.

2.2 Berufe Domino

Im Anschluss bietet sich ein Berufe-Domino zur Vertiefung an. Die Kinder spielen in Kleingruppen oder zu zweit. Dabei sollen Bildpaare gefunden werden: ein Beruf und ein typischer Gegenstand, der dazu passt (z. B. Ärztin – Stethoskop, Koch – Kochlöffel). Die Bilder werden aneinandergelegt oder – je nach Material – auf ein Arbeitsblatt aufgeklebt.

M6a

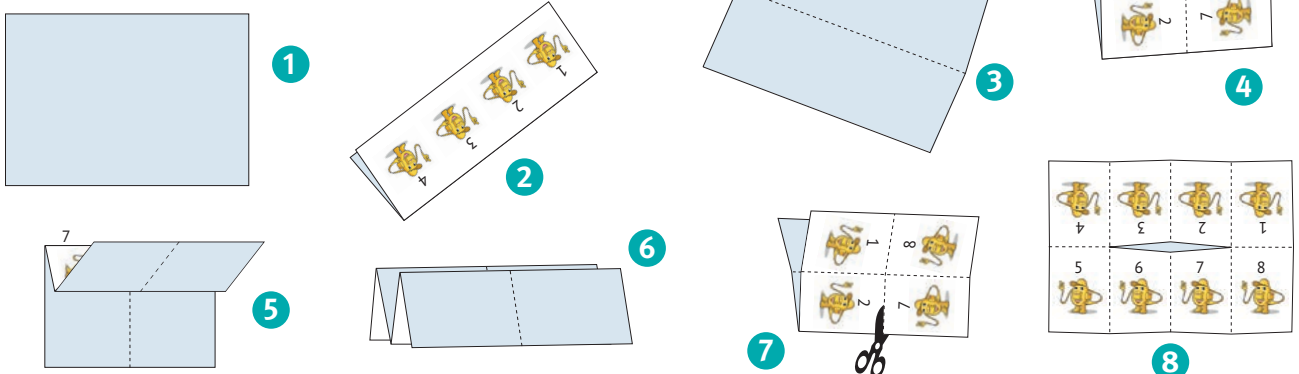
M6b

2.3 Mini-Buch: „Das will ich werden“

M7

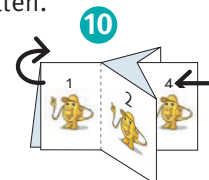
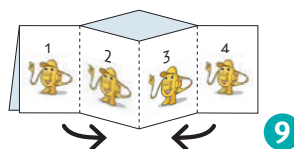
Minifaltbuch

Das Blatt wird nach den Abbildungen 1 - 6 gefaltet.



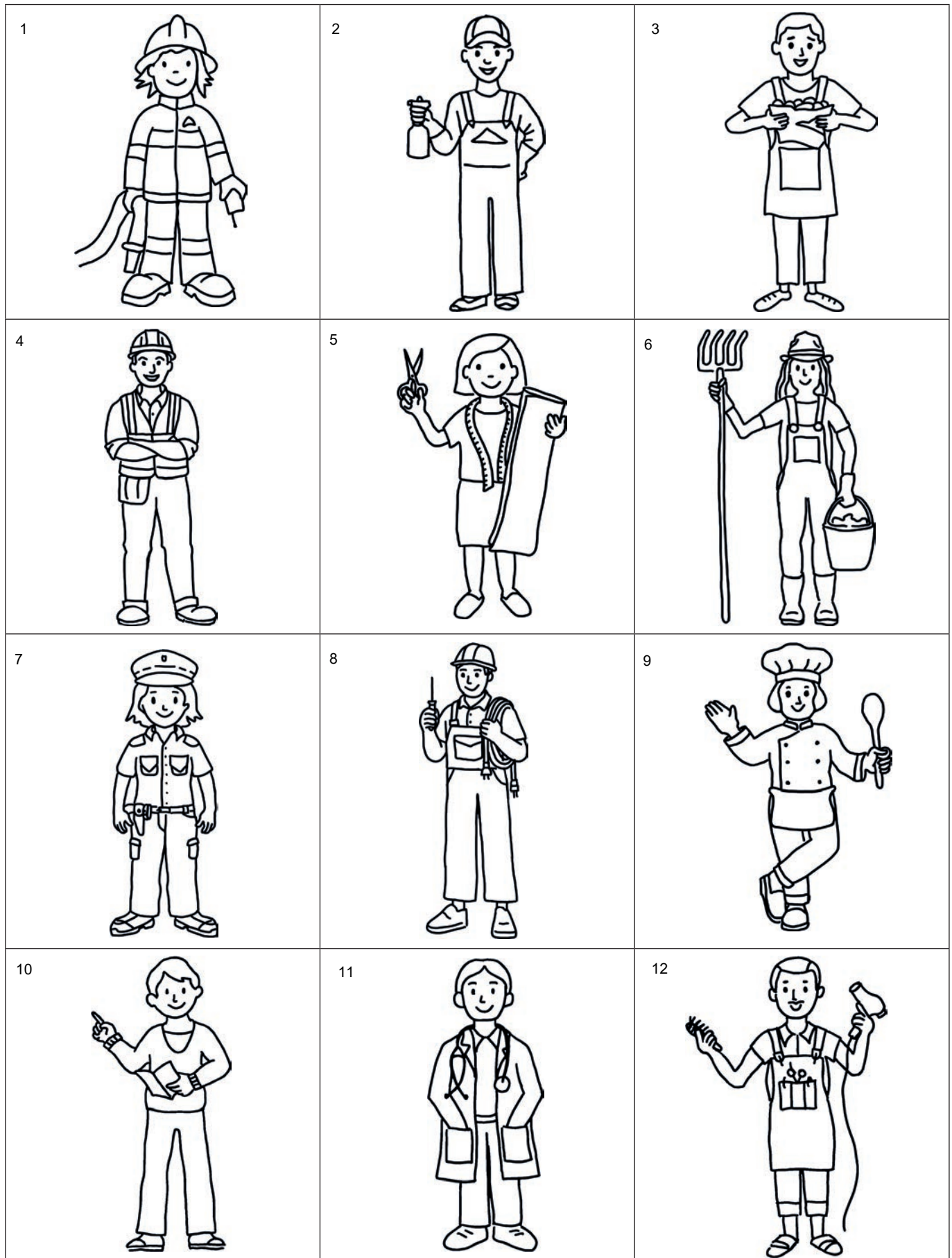
Das Blatt wird, wie in den Abbildungen 7 und 8 ersichtlich, eingeschnitten.

Die Abbildungen 9 und 10 zeigen, wie das Blatt zu einem Buch zusammengeschoben wird.

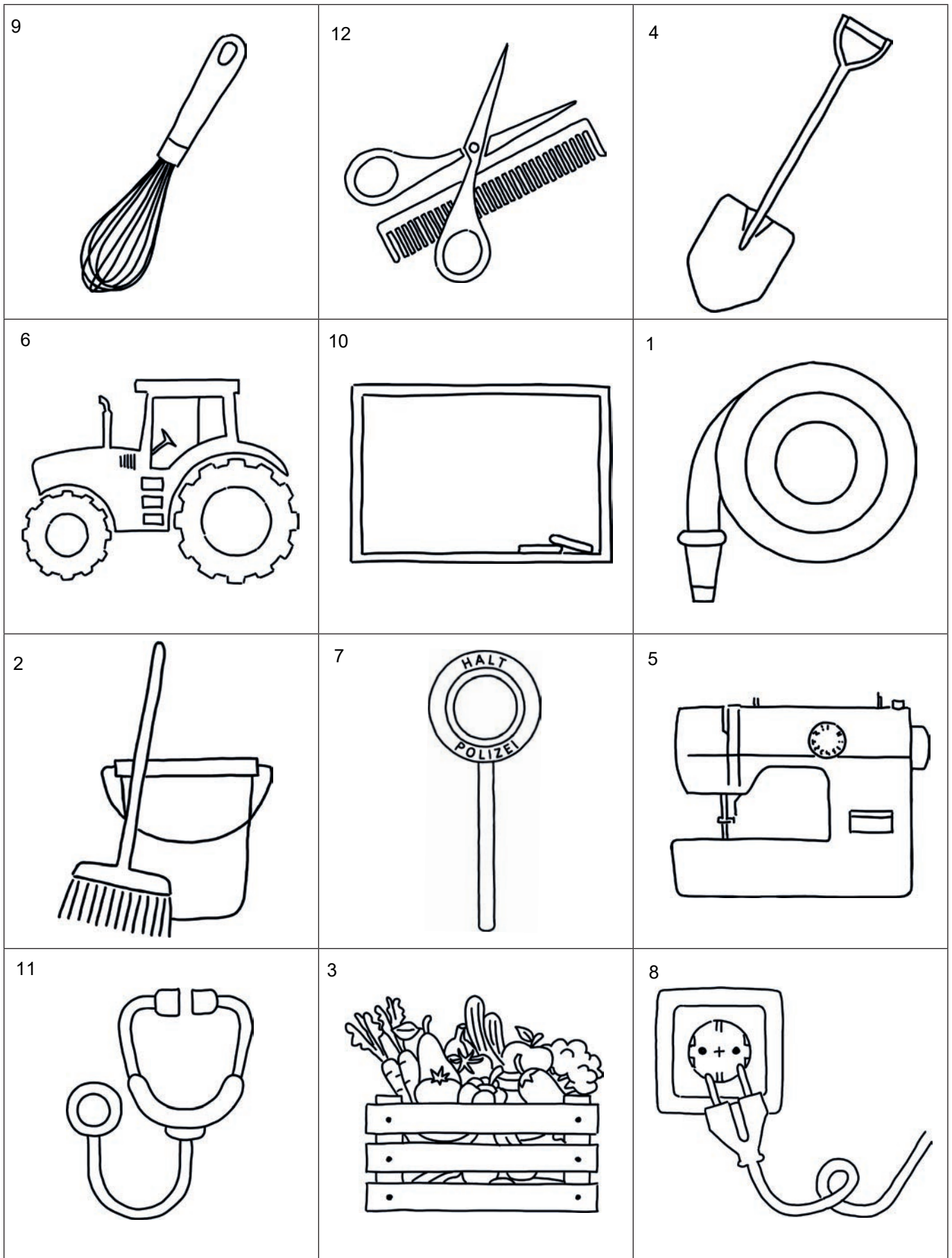


Schneide die Kärtchen aus.

Die Nummern stehen auf der nächsten Seite beim passenden Gegenstand!



Schneide die Kärtchen aus.





Schneide und falte ...

Kennst du jemanden, der deinen Traumberuf ausübt? _____ _____ _____ _____	Wenn ich groß bin, wünsche ich mir:
Das will ich werden ! Name: _____ Klasse: _____	Für meinen Traumberuf muss ich so sein: Ich bin _____ (z.B. geduldig, freundlich, mutig) Ich kann gut _____ (z.B. zuhören, rechnen, erklären) Ich arbeite gerne _____ (z.B. mit anderen, alleine, draußen)
Ein Bild von mir als	Das brauche ich für meinen Beruf: (Werkzeug, Kleidung) _____ _____ _____ _____ _____
Ich möchte später werden. Ich finde den Beruf spannend, weil _____ _____ _____ _____	In diesem Beruf macht man: ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

SCHULMATERIAL

zur Kinderfastenaktion 2026



3. Meine Stärken

Als Einstieg eignet sich auch die Fantasiereise aus dem Kinderfastenaktionsmaterial 2025. Sie lädt die Kinder dazu ein, zur Ruhe zu kommen und sich mit ihren eigenen Stärken und Fähigkeiten auseinanderzusetzen.

3.1 Superheld*in

Hier kann je nach Lerngruppe auch thematisiert werden, dass echte Held*innen nicht unbedingt aussehen wie welche. Ärzt*innen retten jeden Tag Leben - sie tun heldenhaftes, ohne einen Umhang...

Beginnen Sie im Sitzkreis und bringen Sie ein Bild oder ein Stofftier mit, das eine Superheldin oder einen Superhelden mit Umhang darstellt. Sprechen Sie mit den Kindern darüber, was Superheld*innen ausmacht. Mögliche weiterführende Fragen wären: „Stell dir vor, du bist ein*e Superheld*in! Was kannst du besonders gut? Welche Fähigkeiten oder Stärken sind deine ganz eigenen Superkräfte?“

Nun können die Kinder sich selbst als Superheld*in mit ihren persönlichen "Superkräften" gestalten, indem sie sich selbst malen und in den Umhang reinschreiben oder malen, was ihre Stärken sind (M8). Anschließend sollen sie sich einen Namen für ihren Superhelden aussuchen (z. B. mutiger Max, clevere Clara).

M8

3.2 Der Stärkenbaum

Der Stärkenbaum ist eine kreative Methode, um Kinder für ihre eigenen Fähigkeiten zu sensibilisieren und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Zu Beginn eignet sich ein kurzer Einstieg mit einem echten Ast oder einem Bild von einem Baum mit der Frage: „Was braucht ein Baum, um stark zu werden?“ (z. B. Wurzeln, Sonne, Wasser) – danach übertragen Sie die Frage auf die Kinder: „Was macht uns stark?“

Im Anschluss überlegen die Kinder, was sie gut können. Das kann frei geschehen oder mit unterstützenden Satzanfängen wie:

Ich bin gut im ...

Ich helfe gerne beim ...

Meine Freunde mögen, dass ich ...

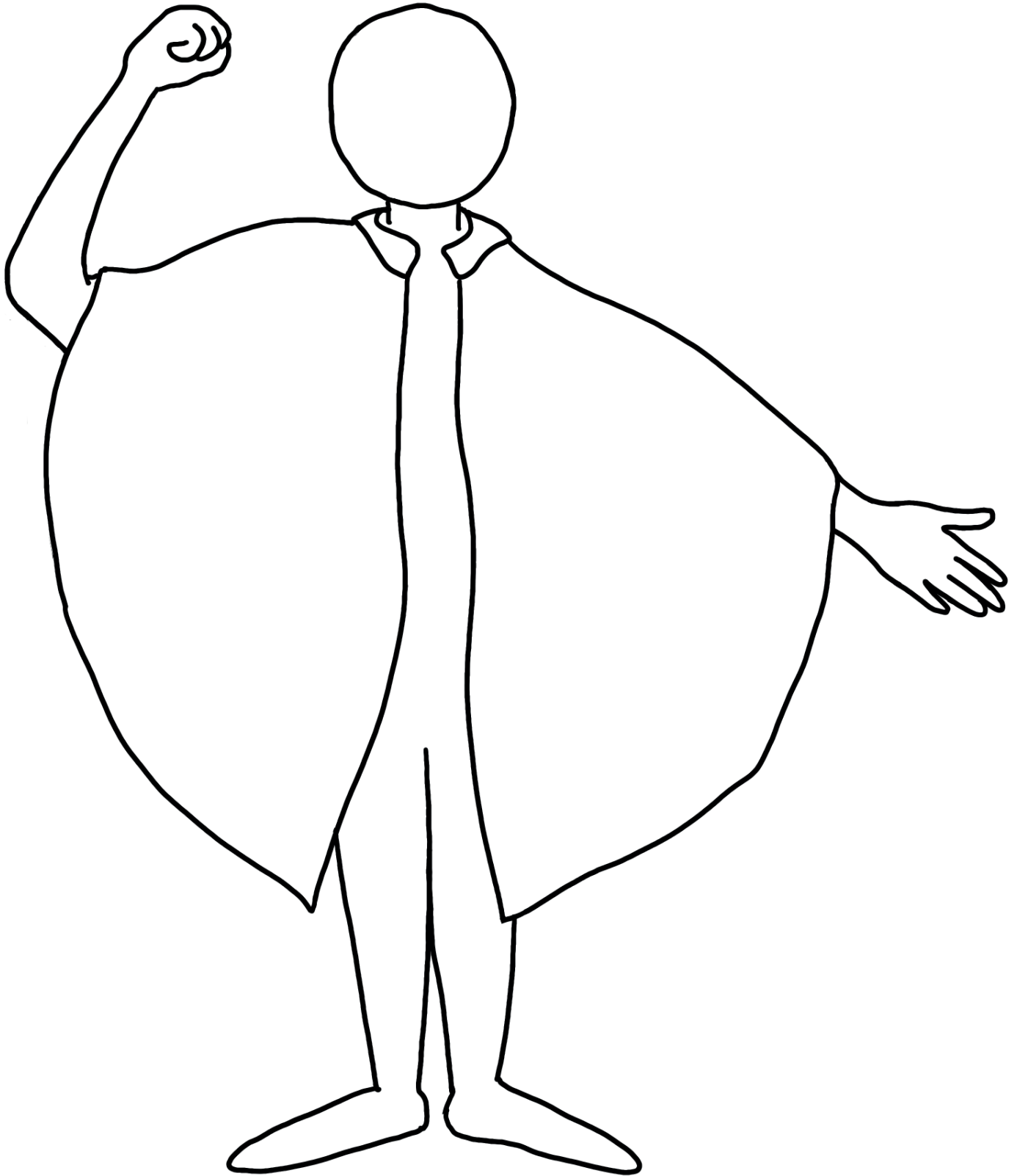
Ich kann besonders gut ...

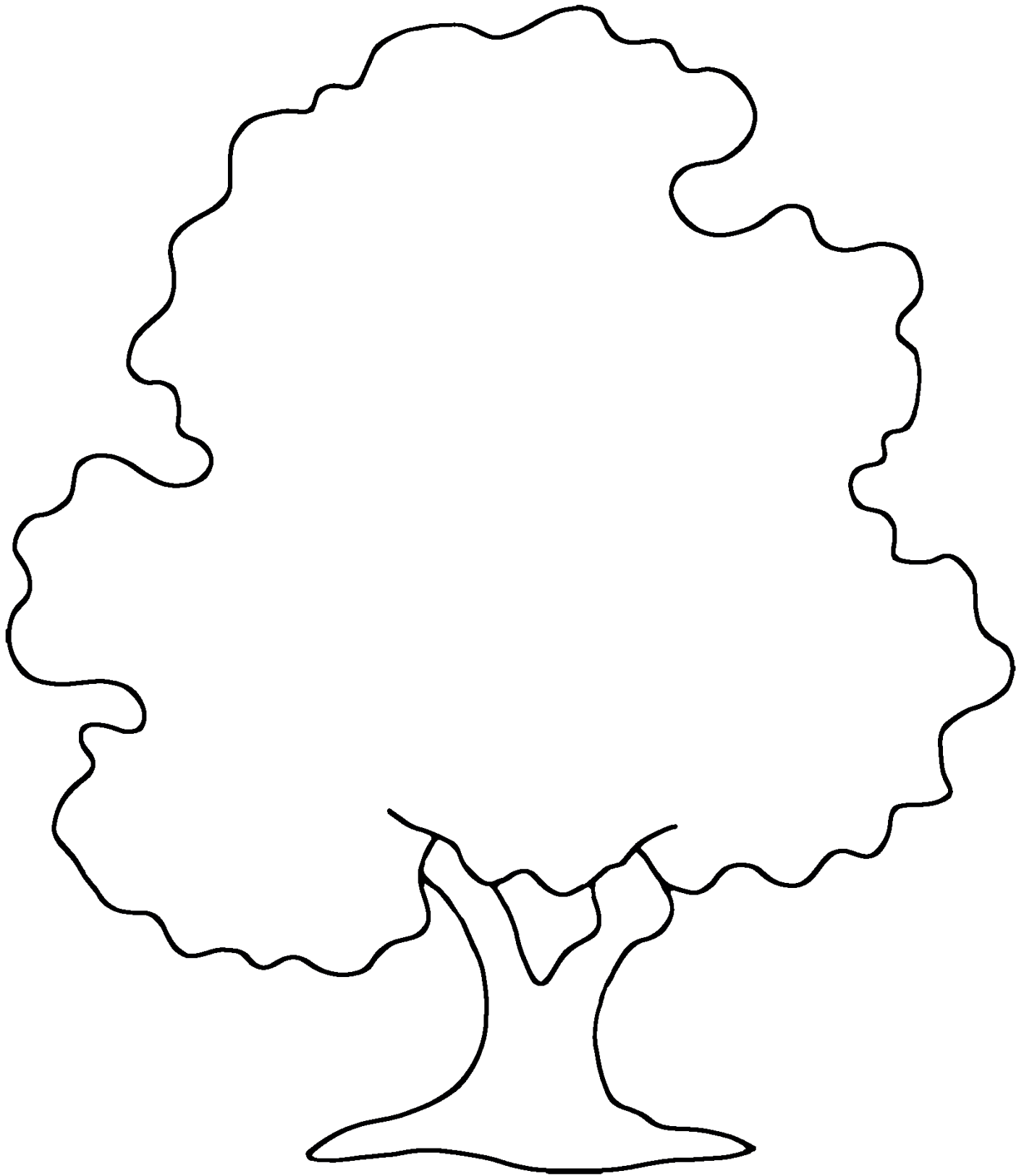
M9a

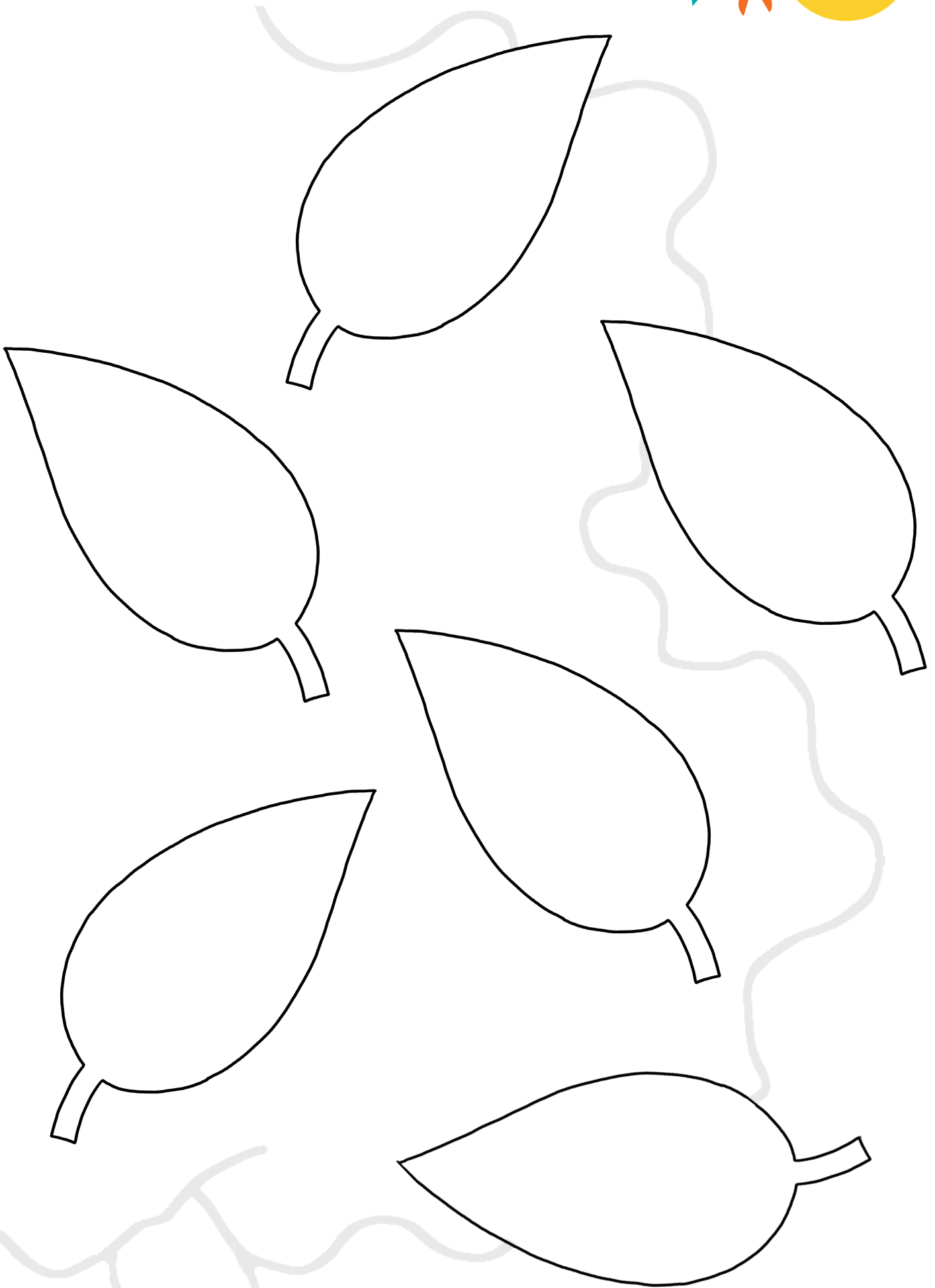
M9b

Die Kinder können in einem kreativen Teil ihren persönlichen Stärkenbaum gestalten. Dafür nutzen sie eine Baumvorlage (M9a) auf A3 kopiert oder malen selbst einen Stamm. Die Stärken der Kinder werden auf ein Blatt (M9b) geschrieben oder gemalt und an den Baum geklebt. Es kann sowohl ein Klassenbaum als auch ein persönlicher Baum gestaltet werden.









SCHULMATERIAL

zur Kinderfastenaktion 2026



4. Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit entdecken – Unsere Umwelt schützen

In den Beispielen aus dem Comic geht es auch viel um das Thema Nachhaltigkeit: Silas und sein Ausbilder reparieren Elektrogeräte und retten sie vor dem Müll. Zusammen mit seiner Cousine bastelt Melchior gerne Dinge wie Ohrringe aus Abfall. Daran anknüpfend kann das Thema Nachhaltigkeit gut im Kontext der Kinderfastenaktion aufgegriffen werden.

Um die Kinder für das Thema zu sensibilisieren, legen Sie als stummen Impuls die Bilderkarten (M10) in die Kreismitte.

Mögliche Impulsfragen können sein:

- Beschreibe, was du siehst.
- Was gefällt dir, was nicht?
- Warum ist es wichtig, dass die Umwelt sauber bleibt?
- Was kann man tun, damit es der Umwelt besser geht?



Stationen zur Nachhaltigkeit

Diese kleine Stationsarbeit soll den Kindern einen Einblick geben, was Nachhaltigkeit bedeutet. Die Stationen können in Gruppenarbeit bearbeitet werden.

1. Wohin gehört der Müll?

Material: S1

2. Was benötigt alles Strom?

Material: S2a, S2b

3. Nachhaltiges Essen - Was kommt von hier?

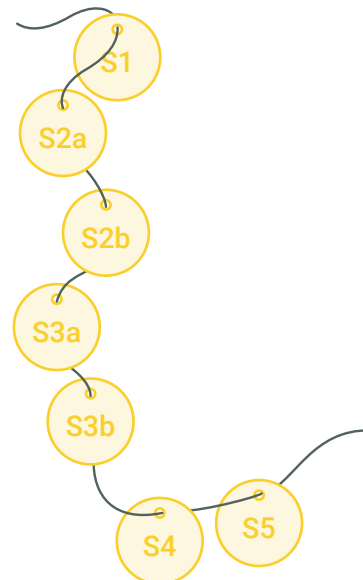
Material: S3a, S3b

4. Umwelttipps (wahr /falsch)

Material: S4

5. Umweltschutz Elfchen

Material: S5



5. Upcycling-Ideen

1. Bauchwehsockenmonster

2. Einkaufsbeutel aus einem T-Shirt





Foto: © Chessa/Misereor



Foto: © Mirjam Günther



Foto: © Schutzzeichel/Misereor



Foto: © Mirjam Günther



Foto: © Wagner/Misereor



Foto: © Mirjam Günther

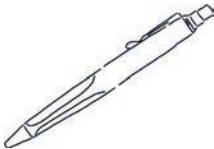
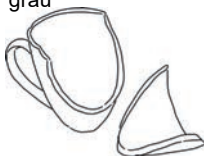
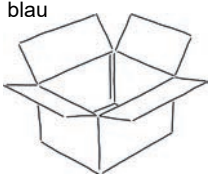
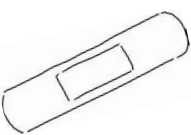
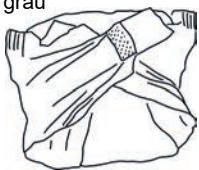
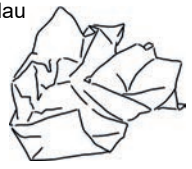
4.1 Wohin gehört der Müll?

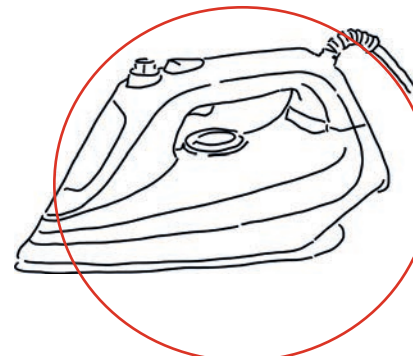
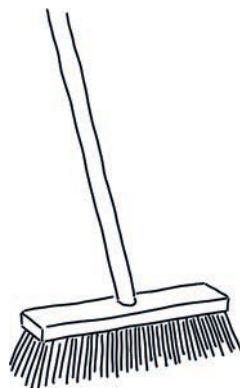
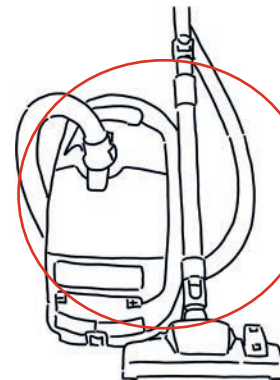
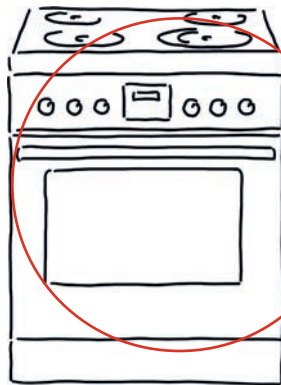
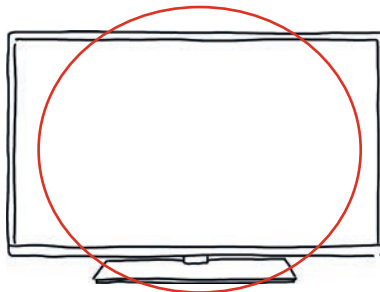
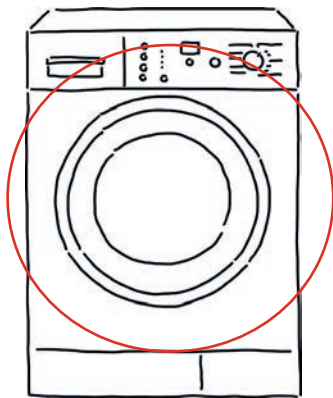
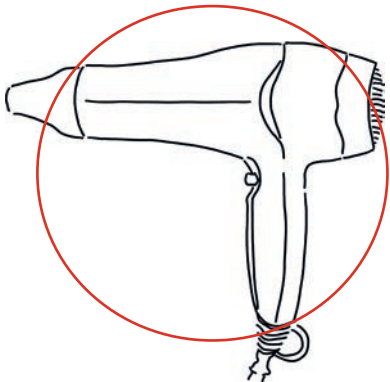
Beschrifte die Mülleimer auf der Linie und ordne die Bilder richtig zu:
Papier, Biomüll, Verpackungsmüll (gelber Sack) und Restmüll

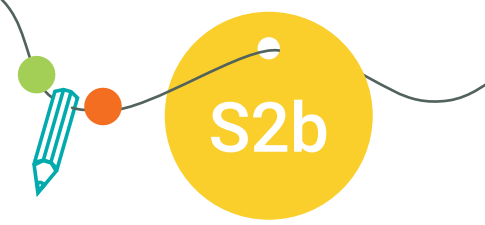
TIPP

Schau dir jedes Teil genau an und überlege: Woraus ist es gemacht?



gelb 	grau 	grau 	grün 	blau 	gelb 
grau 	grau 	blau 	gelb 	grün 	gelb 
grün 	blau 	gelb 	grün 	blau 	grau 





4.2 Was benötigt alles Strom?

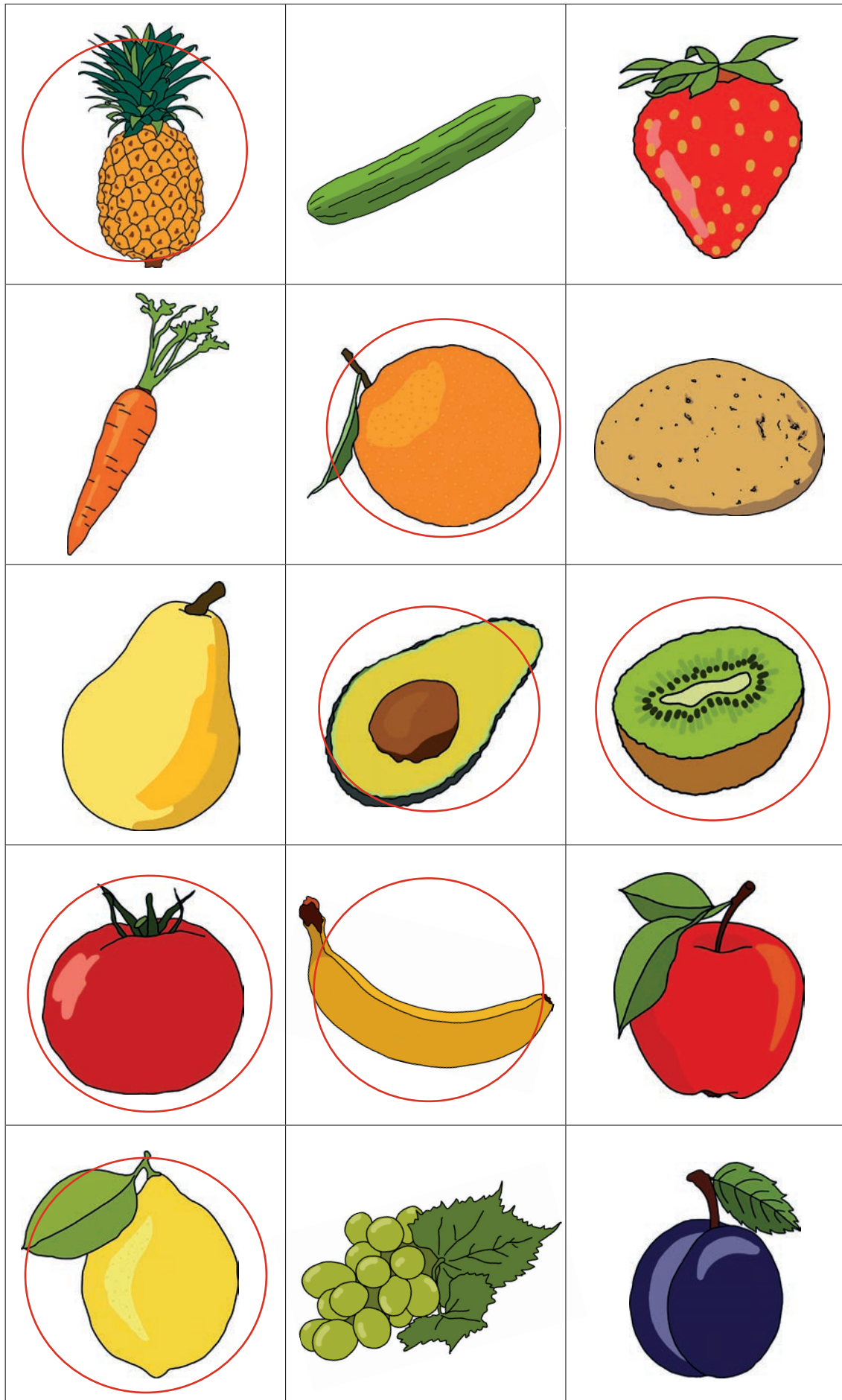
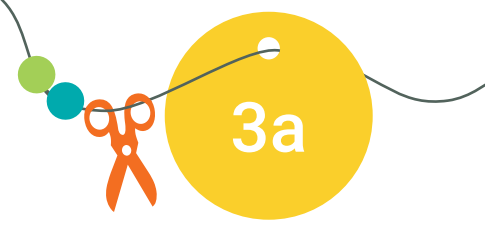
*Schau dir die Gegenstände genau an. Was benötigt Strom?
Kreise die Gegenstände ein.*

*Was kannst du zu Hause tun, um Strom zu sparen?
Male oder schreibe es in die Glühbirne.*

TIPP

Wenn Geräte oder Licht aus sind, spart das Strom.

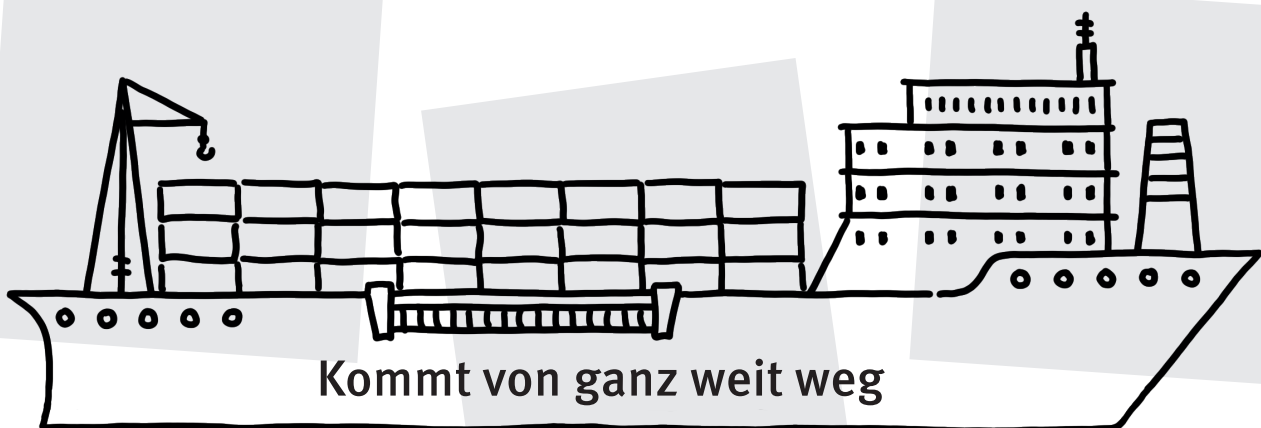
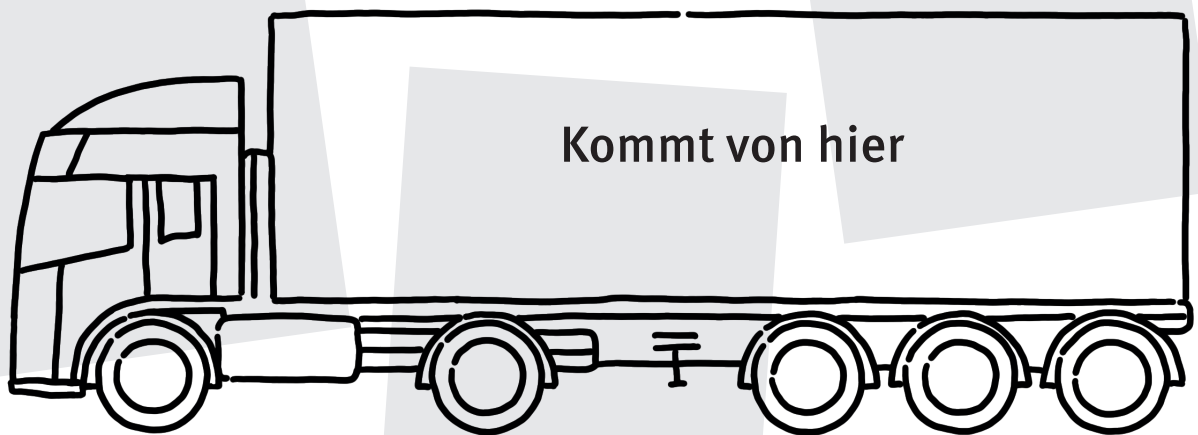




4.3 Nachhaltiges Essen - Was kommt von hier?

Schau dir die Obst- und Gemüsekarten an. Sortiere sie in zwei Gruppen:
Kommt von hier (z. B. Apfel, Karotte)
Kommt von weit weg (z. B. Banane, Ananas)

TIPP Dinge, die hier wachsen, sind besser für die Umwelt.





4.4 Umwelttipps (wahr / falsch)

Sind die Aussagen wahr oder falsch? Male die Buchstaben an.

Aussage	Wahr	Falsch
Müll wirft man einfach in den Wald.	M	X
Ich kann Papier in die Papiertonne werfen.	X	A
Beim Zähneputzen soll man immer das Wasser laufen lassen.	T	X
Alte Kleidung kann man verschenken oder weitergeben.	X	S
Mit dem Fahrrad fahren ist gut für die Umwelt.	X	E
Plastik gehört in den Biomüll.	I	X
Bäume sind wichtig für saubere Luft.	X	A
Kaputte Dinge kann man oft reparieren statt wegwerfen.	X	E
Licht sollte den ganzen Tag brennen, auch wenn niemand im Zimmer ist.	W	X
Ich kann Regenwasser zum Gießen von Pflanzen nutzen.	X	R
Leere Batterien wirft man einfach in den normalen Müll.	S	X

Lösungswort:

Umweltprofi

4.5 Umweltschutz-Elfchen

Schreibe ein Elfchen zum Thema Umweltschutz.

Name

Luft

Wort beschreiben

umgibt

mich

Was passiert dann?

Ich

atme

tief

Mein

Körper

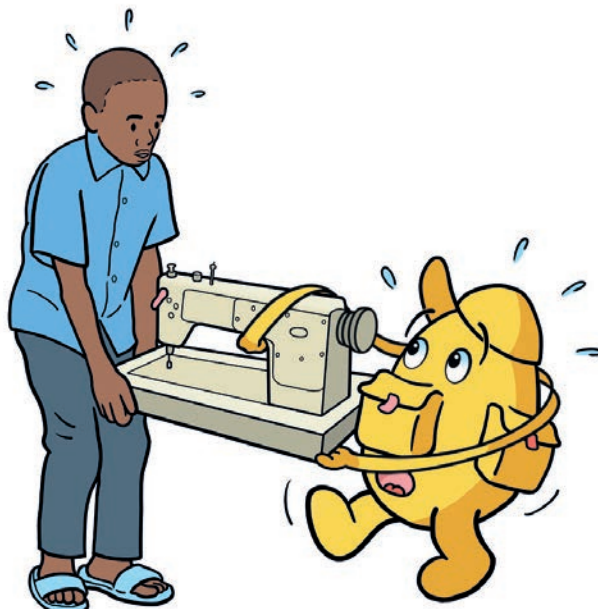
erholt

sich

Was denkst du?

Abschluss

Umwelt



5.1 Bauchwehsockenmonster



Materialien

- Eine alte Socke
- Reis (Langkorn oder Rundkorn), ungekocht und trocken, Dinkelkörner oder Kirschkerne (zum Befüllen)
- Nähnadel und Faden oder Stoffkleber
- Deko (Filz, Knöpfe, Stoffreste)

Anleitung

- 1 Schneide eine Socke auf etwa 15 cm Länge ab oder nimm eine Kindersocke.
- 2 Fülle die Socke etwa zu $\frac{3}{4}$ mit Reis, Dinkel oder Kirschkernen. Diese speichern die Wärme gut.
- 3 Nähe das offene Ende mit Nadel und Faden zu oder benutze starken Stoffkleber.
- 4 Jetzt könnt ihr das Bauchwehsockenmonster mit Filzaugen, Knöpfen oder Stoffstücken verschönern.
- 5 Erhitze das Monster ca. 1 Minute in der Mikrowelle (auf mittlerer Stufe) oder lege es auf die Heizung – aber immer mit Aufsicht!
- 6 Bauchwehsockenmonster auf den Bauch legen und entspannen!

5.2 Einkaufsbeutel aus einem T-Shirt

Du brauchst: ein T-Shirt, eine Schere, ein Lineal und einen Bleistift.

Und so geht's:



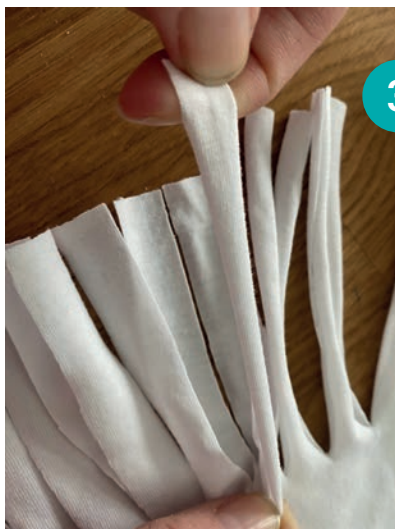
- 1 Schneide den Kragen des T-Shirts sowie die Ärmel und das untere Bündchen ab.

Miss auf der Vorder- und Rückseite 10 cm oberhalb des unteren Rands ab und ziehe mit einem Bleistift Striche.



2

Die Streifen werden ca. 1,5 cm breit. Schneide diese rundherum ein.



- 3 Ziehe jeden einzelnen Stoffstreifen in die Länge, bis er sich einrollt. So wird das Aufriffeln des Stoffs verhindert.

Knote die jeweils gegenüberliegenden Streifen von Vorder- und Rückseite mit einem festen Doppelknoten zusammen.



4

Jetzt ist dein Einkaufsbeutel fertig.

Du kannst ihn nach Belieben mit Textilfarben bemalen oder mit Kartoffeldruck bestempeln.

Wenn dir die Fransen am Boden nicht gefallen, kannst du das T-Shirt vor dem Zusammenknoten auf links drehen und die Stoffstreifen auf der Innenseite verknoten.

SCHULMATERIAL

zur Kinderfastenaktion 2026



Das Land Kamerun

1.1 Fantasiereise: „Eine Reise nach Kamerun“

Zur Vorstellung des Landes Kamerun bietet sich eine Fantasiereise an. Schalten Sie leise Musik an und bitten Sie die Kinder, sich bequem hinzusetzen und zu entspannen.

Schließe deine Augen und atme ruhig ein und aus ...

Stell dir vor, du sitzt in einem kleinen Flugzeug, das dich in ein fernes, sonniges Land bringt – nach Kamerun in Afrika. Draußen scheint die Sonne warm auf die Flügel, unter dir siehst du viele verschiedene Landschaften – Berge, Wälder, Flüsse und das weite Meer. Das Flugzeug landet sanft auf einer kleinen Landebahn. Du steigst aus und spürst die warme Luft auf deiner Haut. Vor dir liegt eine weite, offene Landschaft – das ist die Savanne. Hier wachsen hohe, goldene Gräser, die sich im Wind hin und her wiegen. Zwischen den Gräsern stehen vereinzelt Akazienbäume – sie haben breite Kronen, unter denen Tiere Schatten finden. Du hörst das Summen der Insekten, das Zwitschern bunter Vögel und das entfernte Rufen von Zebras und Antilopen. Plötzlich – ein tiefes Brüllen! Ein Löwe liegt faul unter einem Baum und gähnt. Du brauchst keine Angst zu haben – er sieht dich nur neugierig an. In der Savanne ist es sehr warm und trocken, aber hier leben viele Tiere – Elefanten, Giraffen und Warzenschweine. Die Menschen hier bauen Hirse und Erdnüsse an und passen auf ihre Tiere auf. Dein Flugzeug fliegt weiter nach Süden, und die Landschaft verändert sich: Jetzt landest du in einem dichten Regenwald. Es ist feucht und warm, und überall wächst etwas – riesige grüne Blätter, hohe Urwaldbäume und Lianen, die sich wie Seile von Ast zu Ast schlängeln. Du hörst das Rufen von Affen, das Klopfen von Spechten und das Platschen von Fröschen im Wasser. Es riecht nach feuchter Erde und frischen Pflanzen. Hier im Regenwald gibt es kaum Wege, aber kleine Dörfer verstecken sich zwischen den Bäumen. Die Menschen hier leben mit der Natur: Sie sammeln Früchte, jagen und bauen Bananen oder Kakao an. Der Regenwald ist wie ein großer, grüner Schatz – voller Leben und Geheimnisse. Zum Schluss bringt dich das Flugzeug an die Küste von Kamerun, ans Atlantische Meer. Du steigst aus und hörst sofort das Rauschen der Wellen, die ans Ufer rollen. Der Strand ist warm und sandig, Kinder spielen mit Muscheln, und Fischerboote schaukeln auf dem Wasser. Hier ist es feucht und warm, aber nicht so dicht bewachsen wie im Regenwald. Die Menschen leben vom Fischfang und verkaufen frischen Fisch, Früchte und bunte Stoffe auf dem Markt. Du siehst Kokospalmen, Mangobäume und bunte Häuser, die in der Sonne leuchten.

Am Meer ist es lebendig – die Menschen singen, tanzen und lachen zusammen. Du fühlst dich wohl und frei.

Am Marktplatz lernst du einen Jungen kennen – er heißt Nabu. Er zeigt dir, wie man Maniok kocht, ein wichtiges Essen in Kamerun. Dann gehst du mit Nabu zusammen zur Schule, wo Kinder auf kleinen Holzbänken sitzen und schreiben lernen. Nabu erzählt, dass viele Kinder lange Wege zu Fuß gehen, um zur Schule zu kommen – oft durch den Regenwald oder über staubige Straßen. Zum Schluss geht ihr an einen Fluss. Das Wasser glitzert in der Sonne, Kinder füllen Eimer und lachen dabei. Du weißt, wie wichtig sauberes Wasser für alle Menschen ist. Jetzt ist es Zeit, zurückzufliegen. Du winkst Nabu und den anderen Kindern zum Abschied. Langsam hebt das Flugzeug ab, fliegt über den grünen Regenwald, vorbei an riesigen Städten und über die goldene Savanne – zurück in deine Heimat. Atme tief ein ... und langsam wieder aus. Wenn du bereit bist, öffne deine Augen. Du hast heute eine Reise durch Kamerun gemacht – durch die Savanne, den Regenwald und an die Küste.



SCHULMATERIAL

zur Kinderfastenaktion 2026

Unterrichtsgespräch

Betrachten Sie gemeinsam mit den Kindern eine Weltkarte und das Wimmelplakat (siehe auch Material für Klasse 1/2, Seite 5). Mögliche Fragen für ein Unterrichtsgespräch:

- Wo liegen Deutschland und Kamerun? Europa und Afrika
Spannen Sie einen Wollfaden zwischen den beiden Ländern, so wird den Kindern die Entfernung verdeutlicht.
- Was ist das Besondere an Kamerun? Tipp: Auch Gemeinsamkeiten zu Deutschland können eine Lernerfahrung sein!
- Was hat dich beeindruckt?
- Was gibt es in Kamerun, was es bei uns nicht gibt?

1.2 Mein Mini-Reiseführer für Kamerun

Die Kinder erstellen mit Unterstützung von M1a und M1b einen kleinen Reiseführer über Kamerun. Dabei können sie entweder im Internet recherchieren oder das Wimmelplakat nutzen, um ihren Reiseführer mit Informationen zu füllen.

Die Vorlagen werden ausgeschnitten, aufeinander geklebt und dann so geknickt, dass ein kleines Heftchen entsteht.

M1a

M1b

1.3 Postkarte aus Kamerun

Die Kinder schlüpfen in die Rolle eines Reisenden oder einer Reisenden, der/die gerade in Kamerun unterwegs ist. Sie schreiben eine Postkarte an ihre Familie oder Freunde in Deutschland.

Dabei berichten sie von ihren Erlebnissen, was sie in Kamerun sehen, entdecken und erleben.

M2

Die Postkarte (M2) soll einige spannende Informationen über das Land enthalten, zum Beispiel:

- Wo liegt Kamerun? Afrika
- Wie ist das Wetter dort? Im Norden ist es heiß und trocken, im Süden dagegen feucht.
- Welche Tiere oder Pflanzen gibt es? z.B. Palmen / Nashorn, Krokodil, Giraffe
- Was essen die Menschen in Kamerun? z.B. Fufu
- Gibt es besondere Feste, Musik oder Kleidung? z.B. Makossa

Zur Vorbereitung können die Kinder Informationen aus dem Internet oder vom Wimmelplakat sammeln. Anschließend gestalten sie die Vorderseite der Postkarte kreativ mit passenden Bildern oder Zeichnungen aus Kamerun (z. B. Landschaften, Tiere oder Menschen in traditioneller Kleidung).





Seite 1: Gestalte hier das Titelbild deines Reiseführers:

Male etwas Typisches aus dem Land (z. B. ein Tier, ein Gebäude, eine Pflanze)

Seite 4: Male auf der Rückseite die Flagge von Kamerun aus.

MEIN
REISEFÜHRER

Kamerun

Die Flagge von Kamerun

☆

Hier Text eingeben



Seite 3: Zeichne die Vegetationsformen ein und male sie in der richtigen Farbe an (Savanne: braun, Regenwald: grün und Küste: gelb).

Zeichne die Städte Yaoundé und Douala ein.



Steckbrief von Kamerun

- Hauptstadt: _____
- Kontinent: _____
- Einwohnerzahl: _____
- Sprachen: _____
- Währung: _____
- das Wetter/Klima: _____
- Tiere, die in Kamerun leben: _____
- Typisches Essen: _____
- Mein Tipp für Reisende _____
- Was ist besonders an Kamerun? _____
- Was sollte man nicht verpassen? _____

Yaoundé

Afrika

28 Millionen

mehr als 230 Sprachen
offizielle Amtssprachen:

1. Englisch
2. Französisch

CFA-Franc

im Norden trocken und heiß,
im Süden dagegen feucht und
tropisch

Giraffe, Elefant, Zebra...

Fufu...



Schneide die Form aus, knicke sie in der Mitte und klebe sie zusammen.

[illegible]

SCHULMATERIAL

zur Kinderfastenaktion 2026



2. Fragen zum Comic



Lesen Sie mit den Kindern den Comic. Sprechen Sie danach gemeinsam über die Geschichte: Was ist passiert? Was hat dich überrascht?

Die Verständnisfragen auf dem Arbeitsblatt helfen den Kindern dabei, den Comic besser zu verstehen und sich nochmal genauer mit dem Inhalt zu beschäftigen.



3. Berufe

Sprechen Sie im Sitzkreis mit Hilfe der Impulsfragen über Berufe.

- Was ist ein Beruf? Eine Tätigkeit, die man gelernt hat und jetzt ausübt. Für die Tätigkeit bekommt man Geld.
- Wofür braucht man einen Beruf? Geld verdienen / sich selbst verwirklichen
- Wie kann man einen Beruf erlernen? Man geht erst in die Schule und besucht danach eine Uni, Hochschule oder Ausbildungsschule. Außerdem muss man für viele Berufe ein Praktikum machen.
- Warum ist ein guter Beruf wichtig? Man verbringt in seinem Leben sehr viel Zeit auf der Arbeit. Dafür ist es gut, wenn sie einem Freude bereitet. Außerdem bietet ein guter Beruf Sicherheit für die eigene Zukunft.
- Was braucht man, um einen Beruf auszuüben? Wissen, Fähigkeiten, Menschen, die einen unterstützen, manchmal Geld
- Was sind Arbeitsmittel? Eine Köchin braucht einen Kochlöffel, ein Friseur braucht einen Schere...

3.1 Berufe-ABC

Material: M4

M4

3.2 Berufe-Suchsel

Material: M5

M5

3.3 Mein Traumberuf

Material: M6

M6



4. CODAS – Was macht diese Organisation?



Die Kinder gestalten ein Plakat über die Organisation CODAS. Infos dafür bekommen sie im Infotext und im Film zur Kinderfastenaktion.

CODAS Caritas Douala ist eine Organisation in Douala (Kamerun) und arbeitet mit Misereor zusammen.

Sie hilft jungen Menschen, die keine gute Zukunft haben.

CODAS sorgt dafür, dass sie einen Beruf lernen, zur Schule oder Ausbildung gehen können und Unterstützung und Beratung bekommen. Sie übernehmen einen Teil der Kosten und stellen ein Netzwerk zur Verfügung.

So können die Jugendlichen selbstständig werden, Arbeit finden und ihr Leben aus eigener Kraft verbessern.



Was stellt Pauline mit Hilfe der Nähmaschine her?

Taschen

Warum ist es wichtig, dass die Nähmaschine schnell repariert wird?

Pauline hat viele Aufträge, dafür muss sie nähen.

Wer soll die Nähmaschine reparieren?

Silas, der Bruder eines Mitspielers aus Melchior's Fußballmannschaft.

Warum nehmen Melchior und Rucky ein Moto-Taxi, um die Nähmaschine zu transportieren?

Das ist in Kamerun nicht ungewöhnlich, dort fahren viele Menschen weite Strecken mit dem Moto-Taxi. So kann die Nähmaschine problemlos zu Silas gebracht werden.

Welche besonderen Gegenstände hat Silas schon repariert und warum sind sie wichtig für die Besitzer?

z.B.: Er hat das Handy einer Hebamme repariert, damit sie für werdende Eltern erreichbar ist.

Was ist Silas' großer Wunsch für seine Zukunft und warum ist es schwierig für ihn, eine Ausbildung zu machen?

Er möchte einmal Elektroniker werden - doch das kostet viel Geld.

Wie hilft CODAS Silas auf dem Weg in eine gute Zukunft?

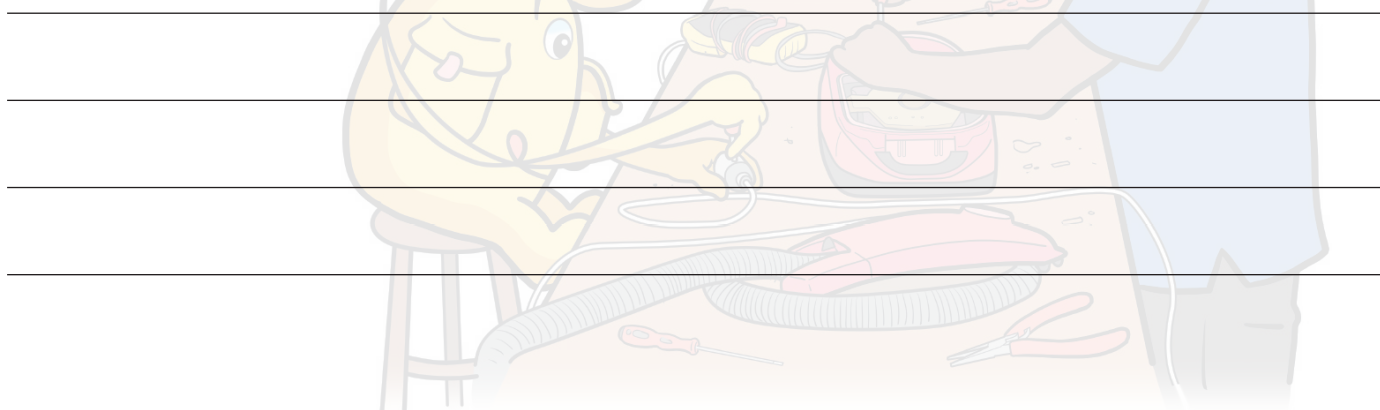
Die Mitarbeitenden vermitteln einen Ausbildungsplatz - und CODAS übernimmt einen Teil der Kosten.

Was möchte Silas später machen, nachdem er die Ausbildung abgeschlossen hat?

Er will ein echter Elektroniker werden und sein Wissen weitergeben. Die Menschen schmeißen zu viel weg - vieles kann noch repariert werden.

Stell dir vor, der Comic ist hier noch nicht zu Ende. Wie geht die Geschichte weiter?

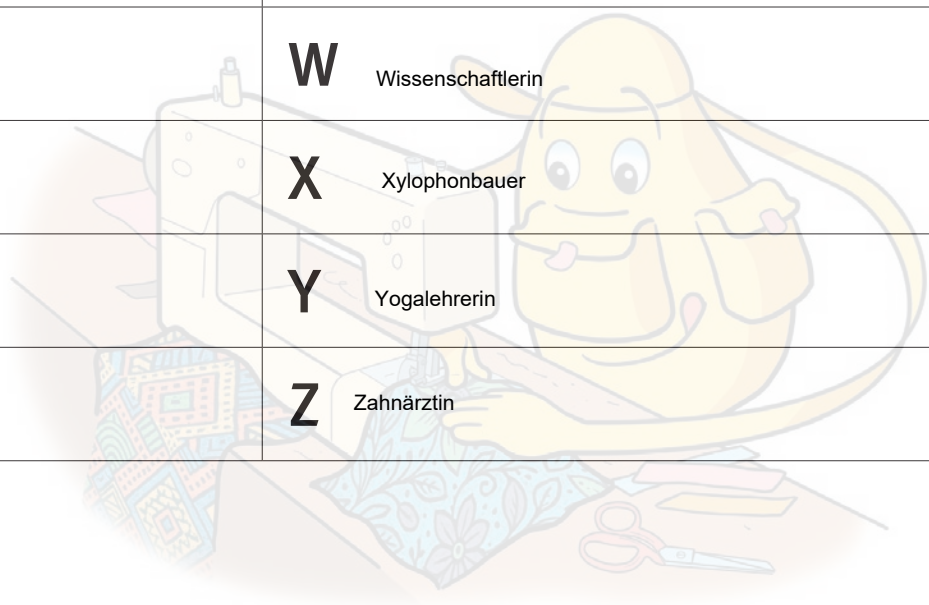
Überlege dir, was als Nächstes mit Silas, Pauline und Melchior passiert.



3.1 Berufe-ABC

Versuche zu jedem Buchstaben einen Beruf zu finden:

A Arzt	N Näher
B Bauarbeiterin	O Orthopäde
C Chemielaborantin	P Pilot
D Dachdecker	Q Qualitätsprüfer
E Englischlehrer	R Richter
F Französischlehrerin	S Schreinerin
G Gabelstapelfahrerin	T Tierarzt
H Hebamme	U Uhrenmacher
I Imker	V Verkäufer
J Jäger	W Wissenschaftlerin
K Kunstlehrer	X Xylophonbauer
L Logopädin	Y Yogalehrerin
M Musiker	Z Zahnärztin



3.2 Berufe-Suchsel

Finde die 10 versteckten Berufe in diesem Suchsel und markiere sie:

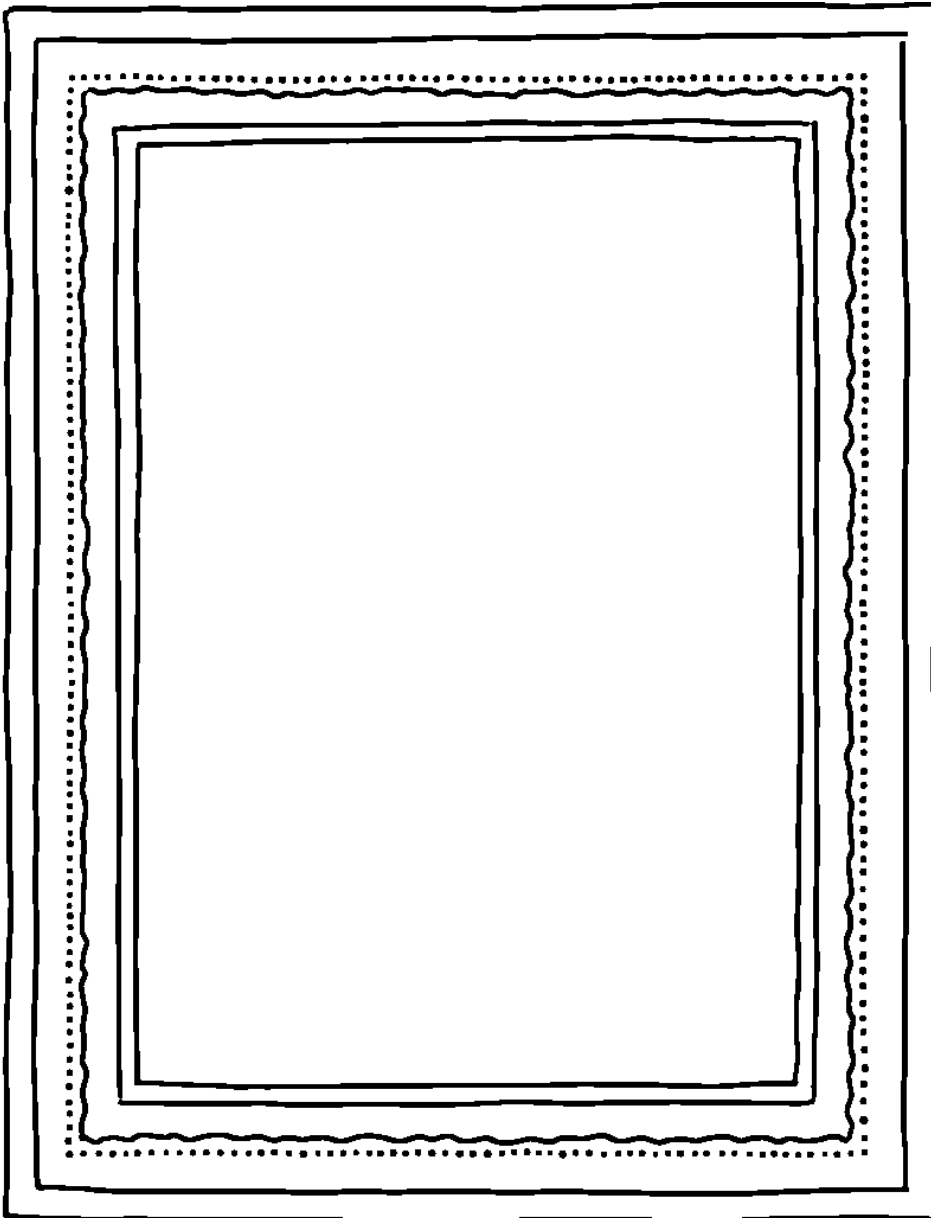
V	E	R	K	Ä	U	F	E	R	I	N	Y	N	K
D	I	O	F	V	P	A	G	N	C	Z	T	E	A
N	H	L	Q	G	L	K	K	D	K	S	M	O	B
H	S	E	T	C	K	Ö	B	I	E	P	N	H	U
A	K	H	R	I	H	C	N	K	A	O	Q	J	S
U	A	R	D	K	Z	H	U	K	F	L	K	N	F
S	E	E	K	M	P	I	L	O	T	I	N	K	A
M	X	R	V	I	S	N	T	N	D	Z	C	B	H
E	L	F	N	A	E	B	X	J	K	I	I	K	R
I	M	G	Ä	R	T	N	E	R	K	S	L	A	E
S	R	I	Y	H	W	N	K	C	Q	T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



3.3 Mein Traumberuf

Male dich in deinem Traumberuf und beschreibe daneben:

- Das sind meine Aufgaben
- So lerne ich meinen Traumberuf
- Das brauche ich dafür
- Das ist mir wichtig an meinem Beruf



Das bin ich als: _____

CODAS Caritas Douala ist eine Partnerorganisation von Misereor und verbessert mit Spenden, die Misereor in Deutschland sammelt, das Leben von jungen Menschen in Douala. Lies den *Infotext über CODAS* (www.kinderfastenaktion.de/materialien) und schaue den kurzen Film zur Kinderfastenaktion auf www.kinderfastenaktion.de.



Stell dir vor, du möchtest anderen Menschen zeigen, wie wichtig die Arbeit von CODAS in Kamerun ist. Gestalte ein **Werbeplakat** für die Organisation CODAS Caritas Douala.

Dein Plakat soll:

- erklären, was CODAS macht und wem geholfen wird (z. B. Jugendlichen, Familien),
- zeigen, warum die Arbeit von CODAS wichtig ist,
- Bilder oder Zeichnungen enthalten, die zur Arbeit von CODAS passen (z. B. voneinander lernen und sich austauschen, Workshops, Ausbildung, verschiedene Berufe),
- gerne auch einen kurzen Slogan oder Aufruf enthalten, z. B. „Gemeinsam für eine bessere Zukunft!“ oder „Hier fängt Zukunft an!“



SCHULMATERIAL

zur Kinderfastenaktion 2026



5. Unsere Stärken

5.1 Vorlesegeschichte: Lino, der junge Löwe, der leise stark war

Material: M8

M8

5.2 Wir gestalten unsere eigene Stärkenmähne

Die Kinder gestalten einen Löwenkopf mit Mähne aus Papierstreifen, auf denen sie ihre persönlichen Stärken aufschreiben.

Material:

- Papierstreifen (vorbereitet oder von den Kindern selbst geschnitten, ca. 2×20 cm)
- Kleber
- Vorlagen für Löwengesichter (optional – kann auch frei gemalt werden)

M9

Die Kinder schneiden den Löwenkopf aus und malen ihn an. Jedes Kind bekommt ca. 8 - 12 Papierstreifen in warmen Farben (orange, gelb, rot, braun). Auf jeden Streifen schreibt das Kind eine eigene Stärke, zum Beispiel: Ich kann gut zuhören. Ich bin hilfsbereit. Ich bin mutig. Ich bin freundlich. Ich kann gut rechnen / malen / Fußball spielen etc.

Wenn einem Kind keine weiteren Stärken einfallen, kann es in der Kleingruppe oder im Klassenverband nach seinen Stärken fragen. Anschließend werden die Streifen an den Löwenkopf geklebt und die Löwen können im Klassenzimmer aufgehängt werden.

5.3 Der Zauberladen

Spielanleitung

Ziel des Spiels:

Die Kinder erkennen eigene und fremde Stärken, bekommen positives Feedback und erleben Selbstwertstärkung in einer fantasievollen Atmosphäre. Die Kinder setzen ihre vorhandenen Stärken ein, indem sie diese benennen, um noch weitere Stärken zu bekommen.

Vorbereitung:

- Ein*e „Zauberhändler*in“ (Lehrkraft oder - wenn das Spiel bereits gut bekannt ist - Kind) bestimmen
- Stellen Sie einen Tisch als „Zaubertheke“ auf und setzen ein*e Zauberhändler*in dahinter.

Die Lehrkraft begrüßt die Kinder im „Zauberladen der Stärken“.

„In diesem besonderen Laden gibt es keine Spielsachen oder Süßigkeiten – hier gibt es etwas viel Wertvolleres: unsichtbare Stärken! Stärken, die du gerne haben möchtest, kannst du hier bestellen. Bezahlen kannst du mit deinen Stärken, die du schon hast. Keine Angst, diese musst du nicht abgeben, es reicht aus, dass du sie nennst.“



SCHULMATERIAL

zur Kinderfastenaktion 2026

Beispiel: „Ich möchte gerne im Sport schneller laufen können.“ Der*die Zauberhändler*in überlegt, wie viele Stärken das Kind dafür nennen muss, beispielsweise drei. Das Kind sagt: „Ich kann gut zuhören, bin mutig und kann gut rechnen.“ Jetzt gibt der*die Zauberhändler*in dem Kind ein unsichtbares Päckchen mit der neuen Stärke, das das Kind vorsichtig unsichtbar mit an den Platz nimmt.

Sollte einem Kind keine eigene Stärke einfallen, kann es die Klasse um Hilfe bitten. Die Mitschüler*innen nennen nun eine Stärke, die sie in diesem Kind sehen.

Wenn das Spiel den Kindern gut bekannt ist, kann der* die Zauberhändler*in auch von Schüler*innen gespielt werden.



6. Nachhaltigkeit

6.1 Was bedeutet Nachhaltigkeit? – Erstelle eine Mind Map

Material: M10

6.2 Akrostichon zur UMWELT

Material: M11

6.3 Die drei großen „R“: So schützen wir unsere Umwelt!

Material: M12

6.4 Mein Handabdruck – Fünf gute Taten zum Schutz der Umwelt

Die Kinder gestalten einen persönlichen „Handabdruck für die Umwelt“, um eigene Handlungsmöglichkeiten im Bereich Nachhaltigkeit sichtbar zu machen.

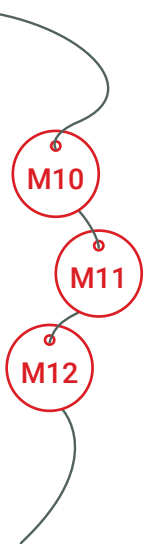
Zunächst erhalten die Kinder ein leeres Blatt Papier und zeichnen darauf ihre Handumrisse. Anschließend überlegen sie sich fünf gute Taten zum Schutz der Umwelt – jeweils eine für jeden Finger. Dabei geht es um kleine, umsetzbare Dinge aus ihrem Alltag, zum Beispiel Müll trennen, weniger warmes Wasser verbrauchen, zu Fuß gehen oder auf Alufolie verzichten.

Die Kinder schreiben ihre persönlichen Vorsätze in die Finger des Handabdrucks. Danach können sie ihr Blatt kreativ gestalten, zum Beispiel mit Farben, kleinen Zeichnungen oder passenden Symbolen (Blätter, Sonne, Fahrrad usw.).

Die fertigen Hände können in der Klasse oder in der Schule als bunte Kette aufgehängt werden. So entsteht ein gemeinsames Zeichen dafür, dass jede*r mithelfen kann, unsere Umwelt zu schützen.

6.5 Upcycling-Idee: Portemonnaie

Material: M13a und M13b





5.1 Lino, der junge Löwe, der leise stark war

In der weiten Savanne von Kamerun lebte ein junger Löwe namens Lino. Seine Mähne war noch nicht voll ausgewachsen, aber sie glänzte golden in der Sonne. Lino war kräftig, gesund und mutig – aber eben auf eine ganz andere Art, als es die meisten in seinem Rudel gewohnt waren. Denn: Lino war ruhig. Er brüllte nicht laut wie die anderen jungen Löwen. Er zeigte sich nicht ständig in Kämpfen oder Wettrennen. Er beobachtete lieber. Er hörte zu. Er dachte nach, bevor er handelte. Die anderen jungen Löwen im Rudel fanden das seltsam.

„Ein echter Löwe muss laut sein!“

„Du wirst nie der Anführer sein, Lino – du bist zu still!“

Lino versuchte, sich nichts anmerken zu lassen. Aber manchmal dachte er doch:

„Vielleicht bin ich wirklich nicht stark genug.“

In der Regenzeit war die Savanne besonders gefährlich. Der Fluss, der sonst friedlich durch das Land floss, schwoll schnell an. Die Erde wurde matschig und rutschig und plötzlich entstand überall reißendes Wasser.

Eines Nachmittags war das Rudel unterwegs zum Wasserloch. Auch Tari, ein jüngerer Löwe aus dem Rudel, war mit dabei. Er war übermütig, schnell, laut – und wollte unbedingt der Erste am Wasser sein. Ohne nachzudenken sprang er über einen Bachlauf, der tiefer war als gedacht. Tari rutschte ab und fiel in den reißenden Nebenfluss. Sein Brüllen hallte durch die Luft – panisch und voller Angst.

Die älteren Löwen waren zu weit weg. Die anderen jungen Löwen standen wie erstarrt. Aber Lino reagierte sofort. Er rief nicht. Er rannte nicht kopflos los.

Lino behielt einen klaren Kopf. Er umrundete das Ufer, fand eine Stelle, wo ein großer Baumstamm quer über das Wasser lag, und kletterte vorsichtig darüber. Er näherte sich Tari von der Seite, wo der Strom schwächer war.

„Ich bin da, Tari. Halt dich fest!“ rief Lino.

Er streckte ihm eine Pfote entgegen. Mit aller Kraft zog er Tari aus dem Wasser. Es war knapp – aber sie schafften es beide an Land. Völlig durchnässt, aber sicher, saßen sie am Ufer. Tari keuchte. Lino sagte nichts weiter. Er nickte nur – und half Tari auf die Beine. Als die anderen Löwen eintrafen und hörten, was passiert war, war die Aufregung groß.

„Lino hat Tari gerettet?“

„Ganz allein?“

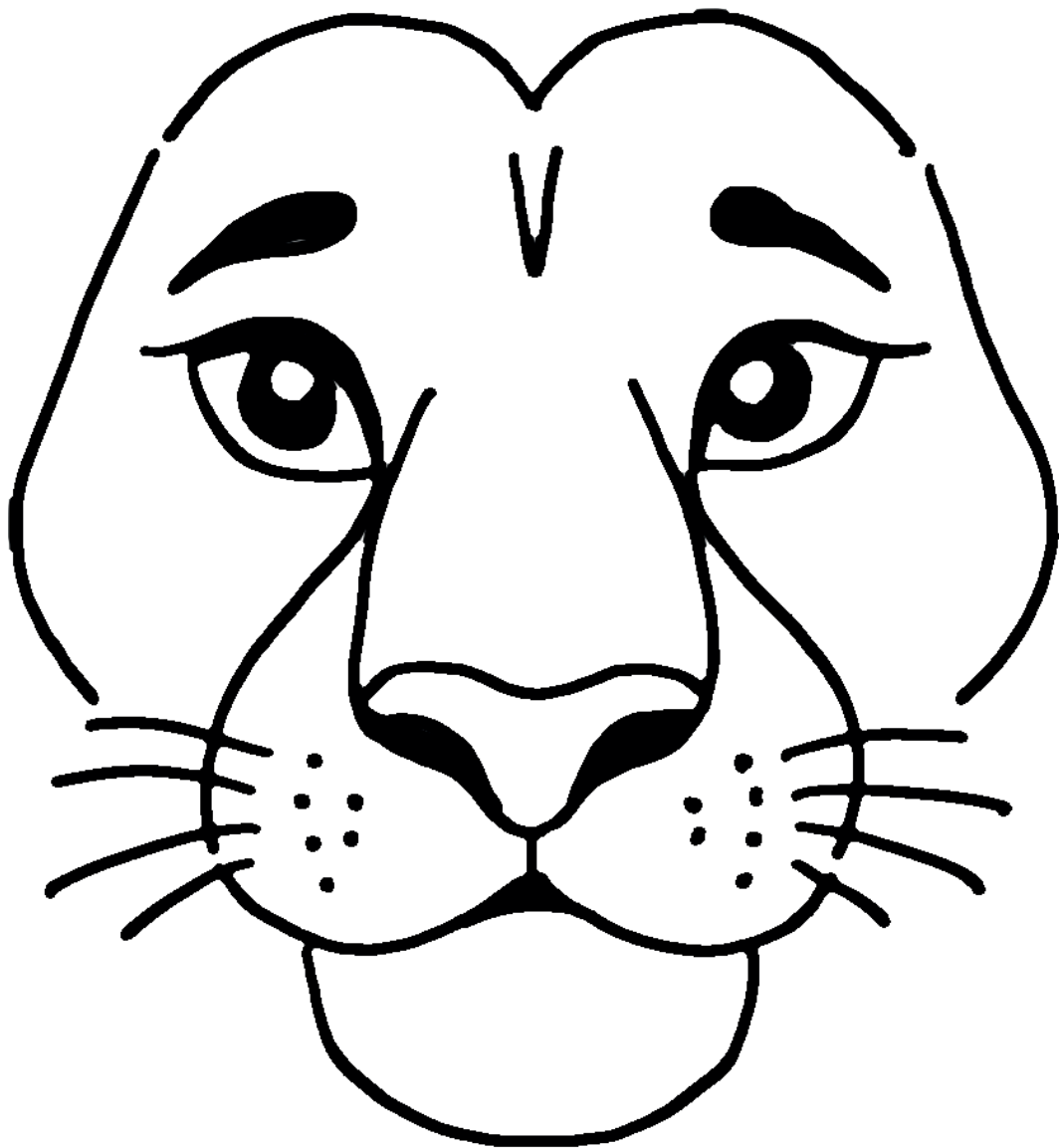
Die Leitlöwin trat vor und sagte laut:

„Heute hat Lino gezeigt, was wahre Stärke ist.

Nicht der Lauteste ist der Mutigste – sondern der, der handelt, wenn es darauf ankommt.“

Von diesem Tag an sahen alle Lino mit anderen Augen. Er war kein kleiner Mitläufer mehr. Er war kein komischer Einzelgänger. Er war ein Löwe mit Herz, Verstand und Mut. Und Lino selbst? Er hatte gelernt: Man muss nicht brüllen, um stark zu sein.

Manchmal ist leise genau richtig.





6.1 Was bedeutet Nachhaltigkeit? – Erstelle eine Mind Map

Erstelle eine Mind-Map zum Thema Nachhaltigkeit. Überlege dir zuerst, was du schon über Nachhaltigkeit weißt. Woran denkst du, wenn du dieses Wort hörst? Schreibe Begriffe, Gedanken oder Beispiele auf, die dir dazu einfallen. Du kannst auch mit deinen Eltern, Geschwistern oder anderen Personen über das Thema sprechen. Vielleicht haben sie noch weitere Ideen, die du zu deiner Mind-Map hinzufügen kannst. Deine Mind-Map soll zeigen, was Nachhaltigkeit für dich bedeutet und wie man im Alltag nachhaltig handeln kann.

Zum Beispiel:

Nachhaltigkeit

- Natur schützen
 - Bäume
 - Pflanzen
 - Tiere
 - Saubere Luft
- Ressourcen sparen
 - Wasser sparen
 - Strom sparen
 - Licht ausschalten
- Müll & Recycling
 - Müll trennen
 - Recycling
 - Wiederverwenden
 - Weniger Müll
- Energie
 - Sonne
 - Wind
 - Erneuerbare Energie
- Mobilität
 - Zu Fuß gehen
 - Fahrrad fahren
 - Bus und Bahn
- Fair & bewusst leben
 - Teilen
 - Fair einkaufen
 - Regional kaufen
 - Verantwortung übernehmen
- Zukunft
 - Kinder
 - Unsere Erde
 - Gemeinsam helfen



Nachhaltig ist, wenn _____



6.2 Akrostichon zur UMWELT

Schreibe zu jedem Buchstaben einen Slogan, womit wir der Umwelt helfen können und zur Nachhaltigkeit beitragen.

U

M

W

E

L

T

Wie stellst du dir die Umwelt vor, in der alle nachhaltig leben?
Male oder schreibe es auf.



6.3 Die drei großen „R“: So schützen wir unsere Umwelt!

Lies dir die drei Begriffe genau durch und überlege dir Beispiele dazu.

Reduce (vermeiden/reduzieren):

Wir versuchen, weniger Müll zu machen.

Beispiele: Obst und Gemüse nicht in Plastiktüten kaufen sondern unverpackt.

Reuse (wiederverwenden):

Wir nutzen Dinge mehrmals, anstatt sie wegzuwerfen.

Beispiele: Einmalhandschuhe vs. dicke Handschuhe für mehrfachen Gebrauch

Recycle (wiederverwerten):

Wir trennen Müll, damit er recycelt werden kann. Aus alten Sachen entstehen neue Produkte.

Beispiele: aus alten Flaschen können neue entstehen.

Erstelle Umwelttipps für andere und schreibe sie auf ein Plakat:

Zum Beispiel:

- Schalte Elektrogeräte ab, wenn du sie nicht brauchst!
- Verzichte auf Plastiktüten!
- Trenne den Müll!

6.5 Upcycling-Idee: Portemonnaie

Material

- eine leere, gesäuberte Getränke-Verpackung (zum Beispiel von Saft oder Milch – die obere Seite sollte schräg zusammenlaufen)
- eine scharfe Schere
- ein Lineal
- ein Bleistift oder Stift



1

Spüle die Getränke-Verpackung gut aus und lasse sie gut trocknen.



3

Schneide den oberen und unteren Teil (Pfalz und Boden) ab, sodass eine Art Schlauch entsteht.



2

Jetzt lege die Vorderseite (mit dem Verschluss) der Packung nach oben und drück die Packung zusammen, sodass sich die Seiten nach innen falten. Achte darauf, dass du schön gerade und gleichmäßig faltest, damit der Geldbeutel am Ende nicht schief wird. Am besten drückst du diese neue Innenfalte mit dem Lineal etwas ein.



4



Miss den Abstand von der Oberkante des Kartons bis ungefähr 2,5 cm unterhalb des Verschlusses. Dort machst du einen kleinen Strich. Merke dir die Länge von der Kante bis zum Strich. Diese Länge markierst du jetzt auch von der Unterkante aus. Dort schneidest du die Seiten aus dem Karton.



5

Schneide die unteren Ecken der Oberseite rund. Das ist später der Verschluss. Die Ecken der Unterseite werden abgerundet und etwas gekürzt, damit sich der Geldbeutel gleich leichter falten lässt.



6

Falte den ganzen Karton ungefähr in der Mitte und zwar so, dass nur noch die unteren Laschen überstehen.



7

Die schräg abgeschnittene Lasche steckst du jetzt in den hinteren Teil des Geldbeutels hinein.



8

Wenn der Deckel fest an der Haltung ist, schneide den Deckel von der Halterung ab. Die Halterung kannst du abmachen und entsorgen, den Deckel brauchst du als Verschluss. Nun drückst du die Verschlusslasche auf den Verschluss und markierst mit dem Stift die Position.



9

An dieser Stelle der Verschlusslasche schneidest du vorsichtig ein Loch heraus, sodass du die Lasche über den Verschluss ziehen kannst.



Fertig ist dein neues Portemonnaie!