

Name:

Liebe deinen Körper Arbeitsheft



Dieses Arbeitsheft ist eine Ergänzung zu dem Buch „Liebe deinen Körper“ von Jessica Sanders.



Originaltext:

FIVE MILE

Veröffentlicht durch Five Mile, Regency Media
www.fivemile.com.au

Originaltitel: Love Your Body Student Workbook

Text: Yale Mercieca

Design: Five Mile

Alle Zitate und Bezüge zu „Liebe deinen Körper“ mit Genehmigung der Autorin Jessica Sanders.

Lesson Plans Copyright – Five Mile, 2019

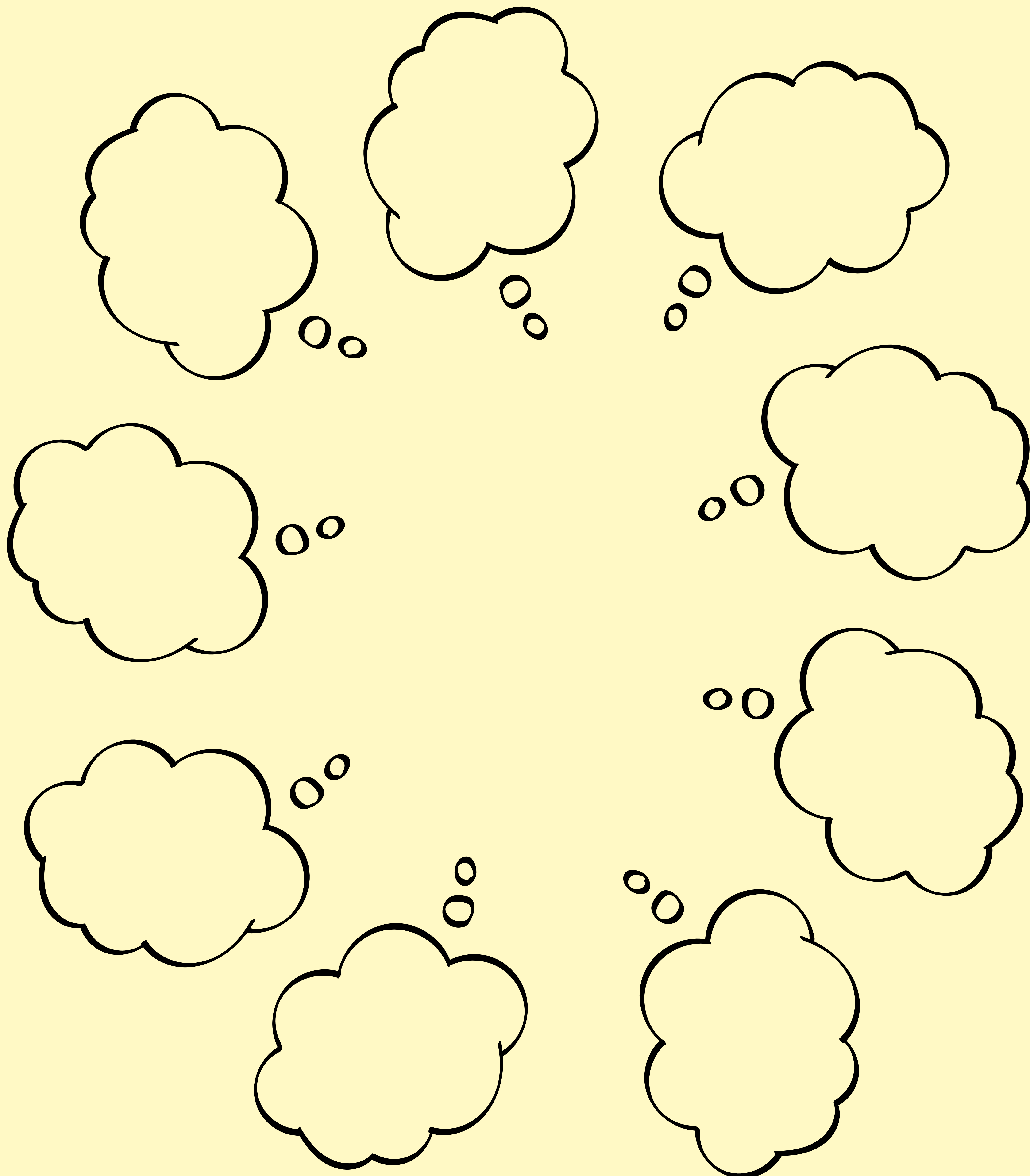
Illustrationen: Carol Rossetti

Illustrationen Copyright: Jessica Sanders 2019

Die Unterrichtseinheiten dürfen nur für für unkommerzielle Zwecke ausgedruckt und genutzt werden.

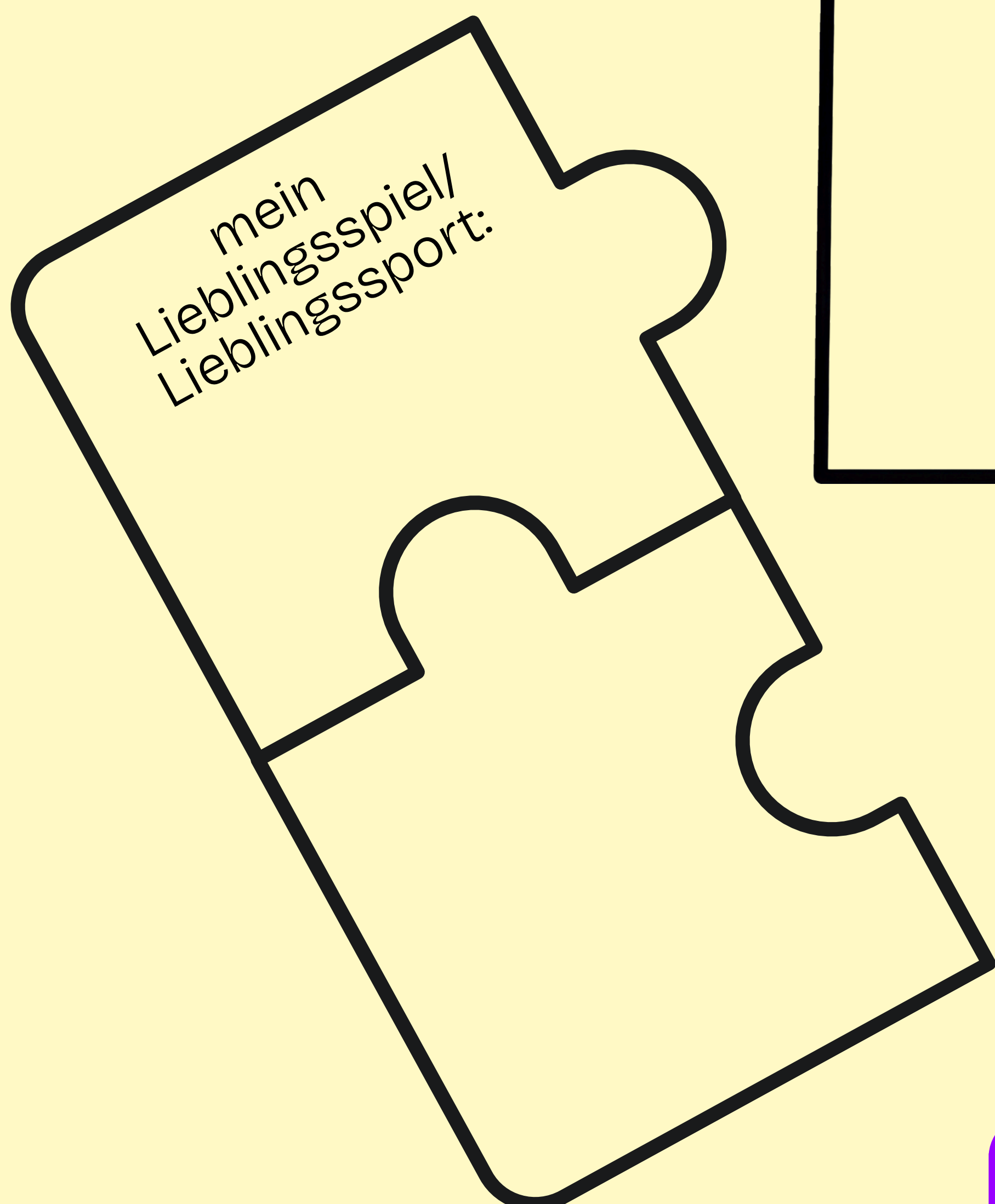
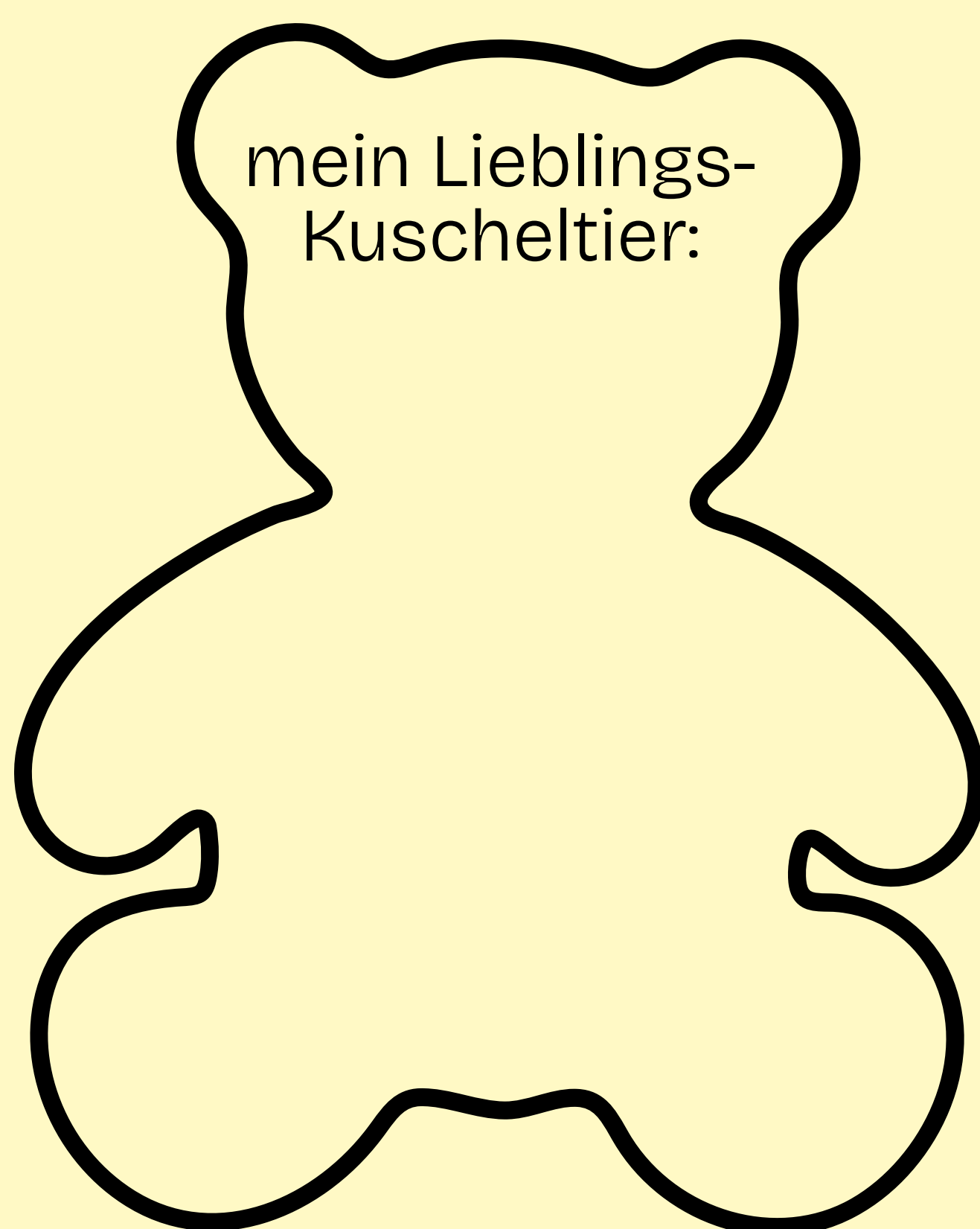
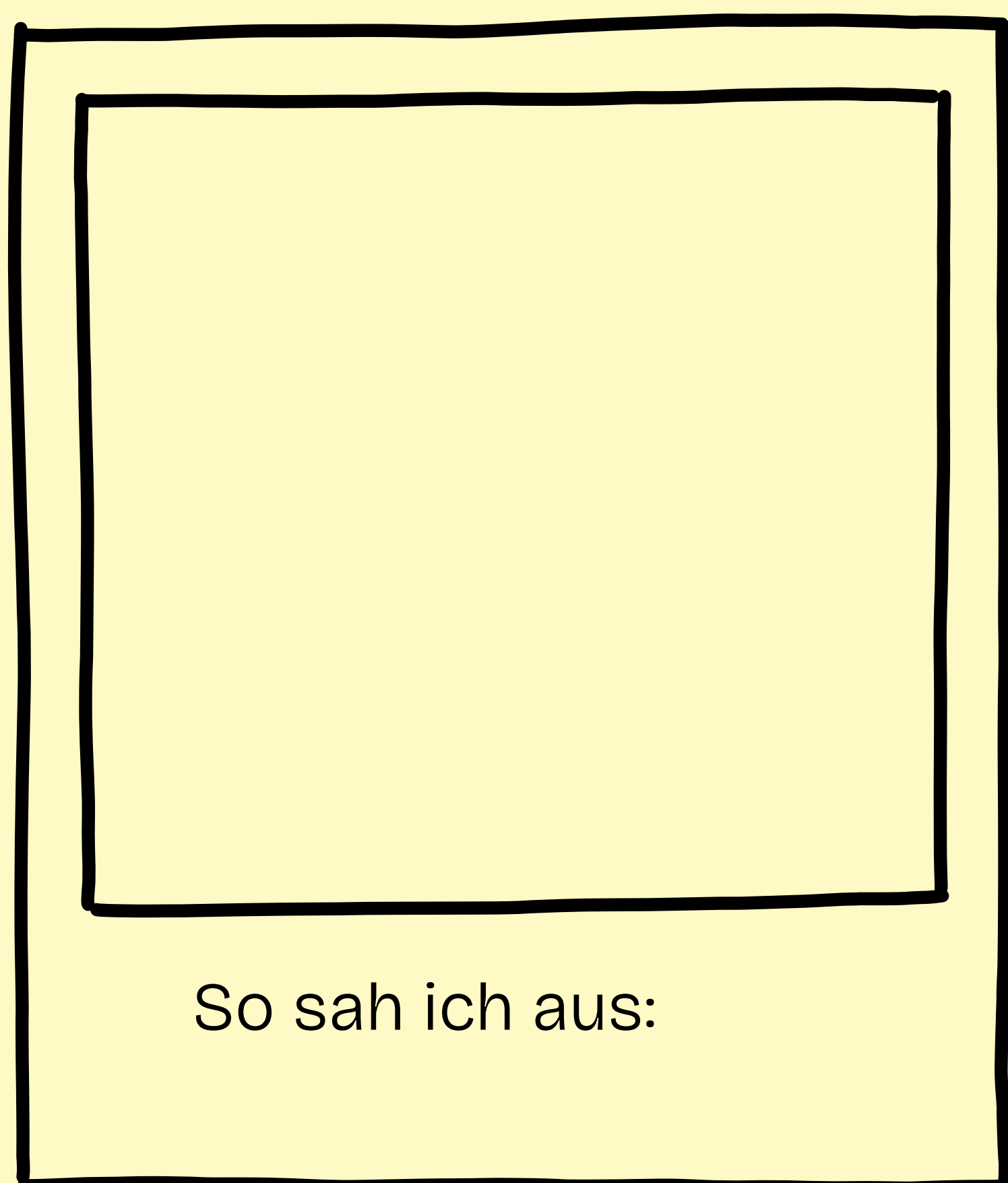
Ich bin einzigartig!

Male ein Bild von dir bei etwas, das du gerne machst. Schreibe in die Denkblasen alles, was dich einzigartig macht.



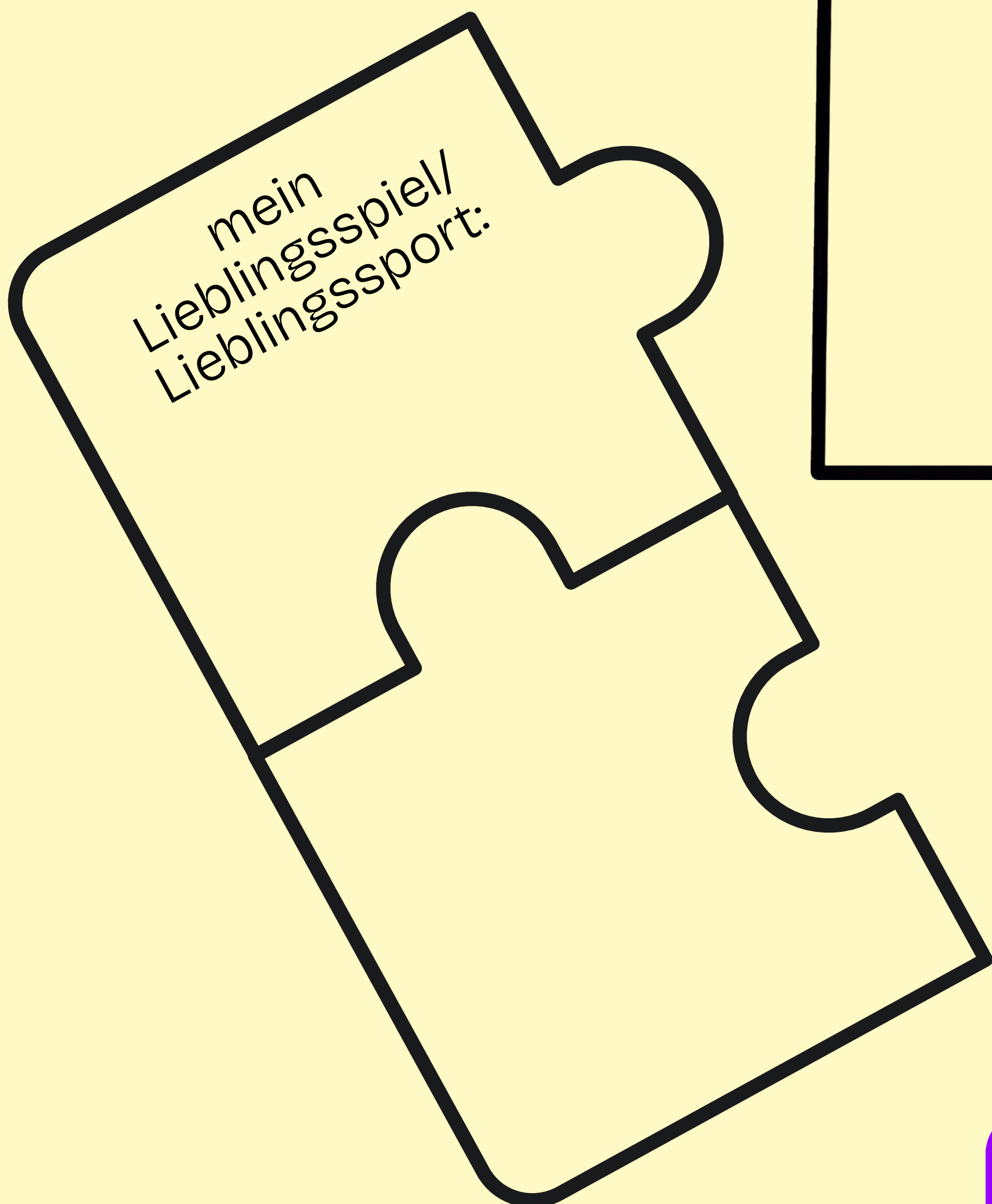
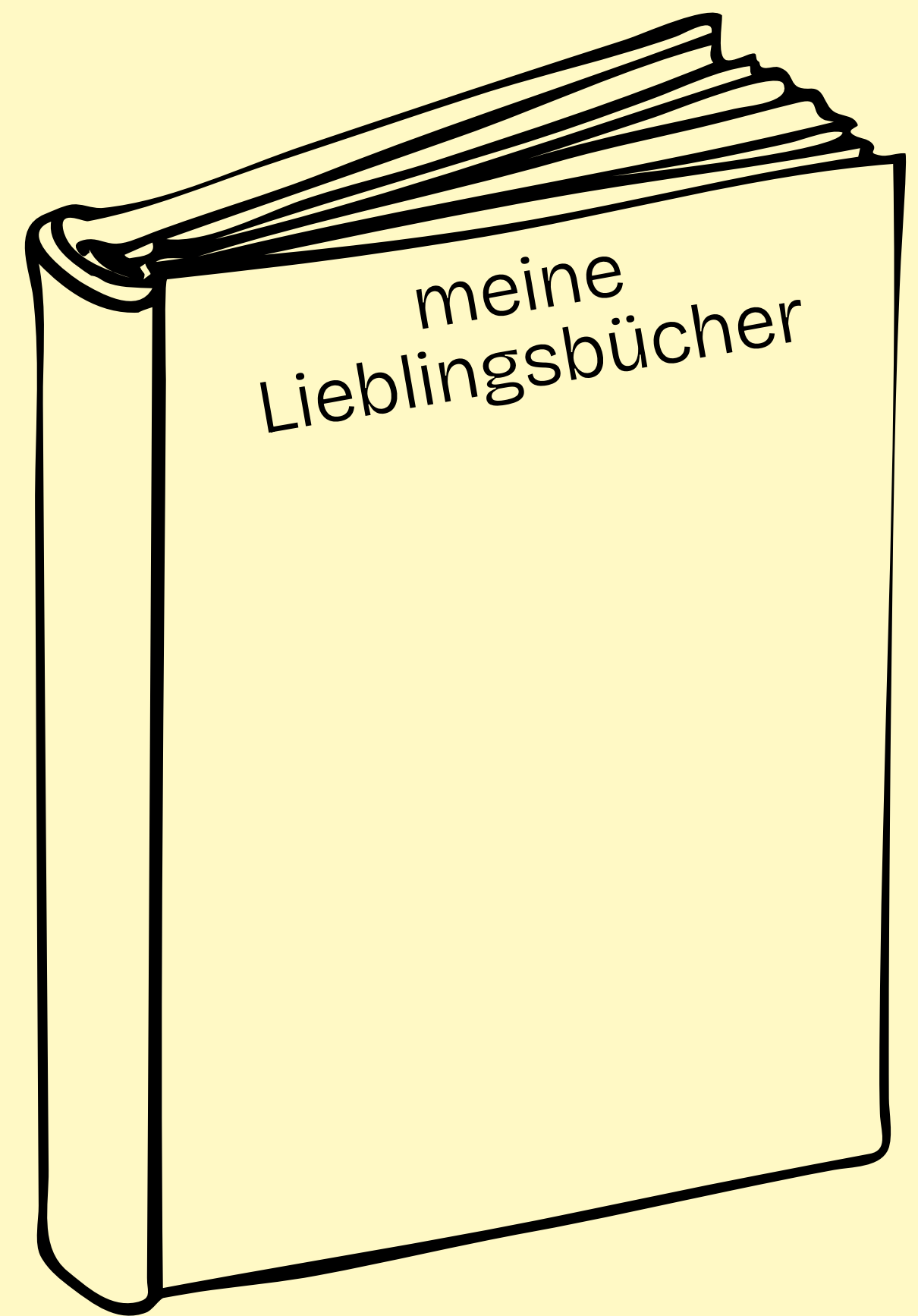
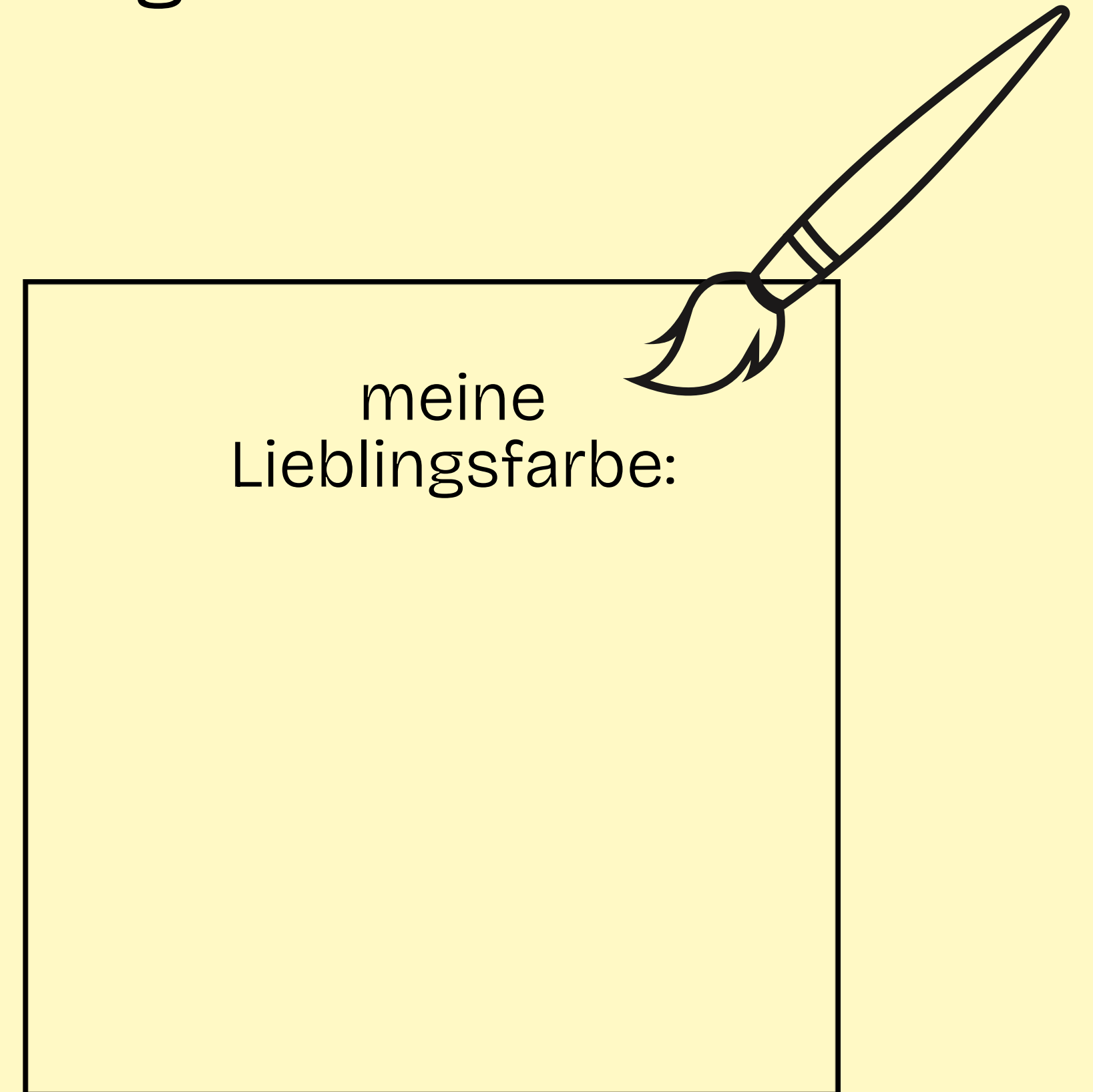
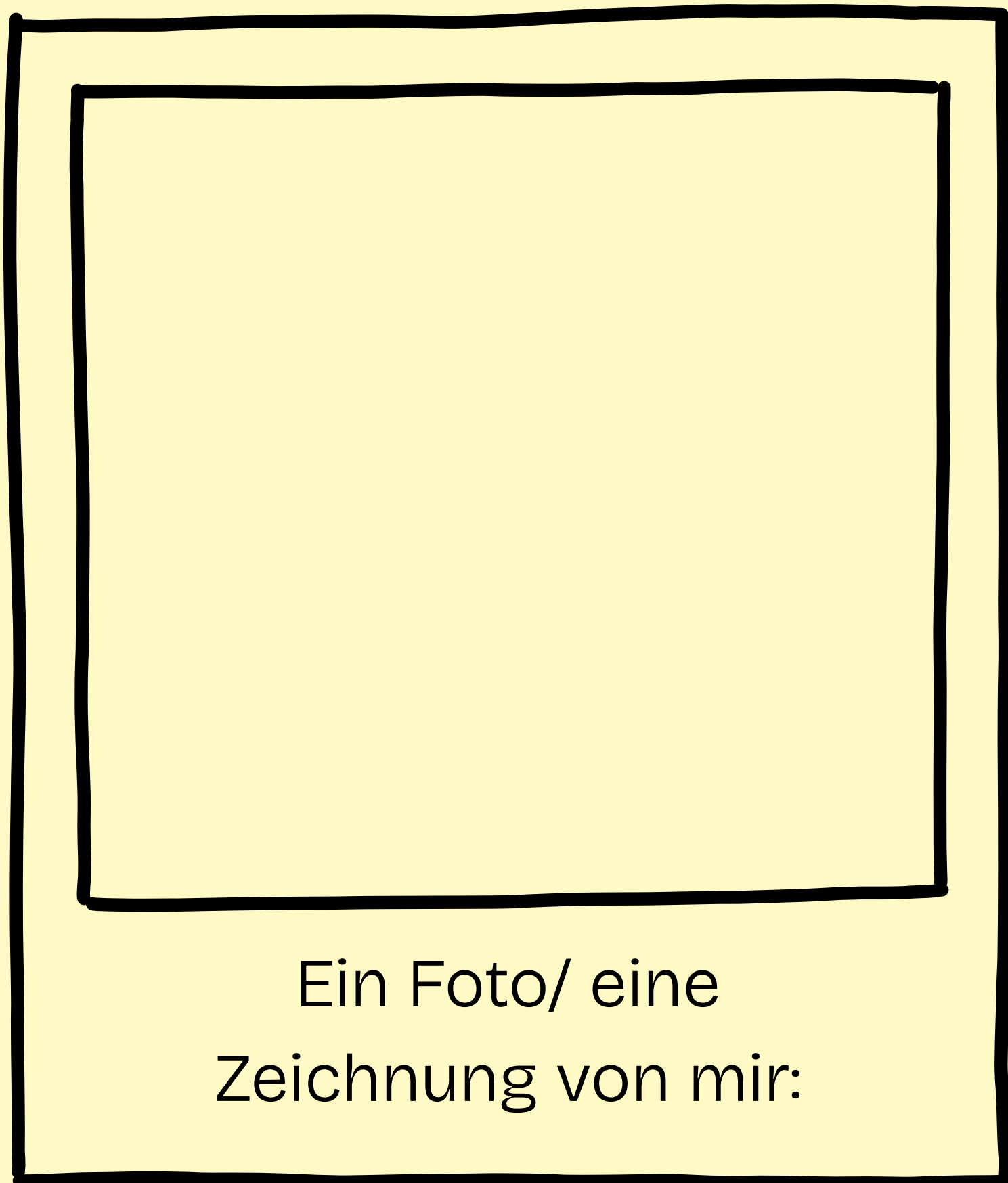
Als ich drei war...

Fülle die Felder unten aus. Du kannst malen oder auch schreiben.
Wie sahst du aus, als du drei Jahre alt warst? Was waren damals deine Lieblingsdinge?



Ich heute...

Fülle die Felder unten aus. Du kannst malen oder auch schreiben.
Wie siehst du heute aus? Was deine Lieblingsdinge?



Zeit zum Ausmalen!



Mein Körper ist toll!

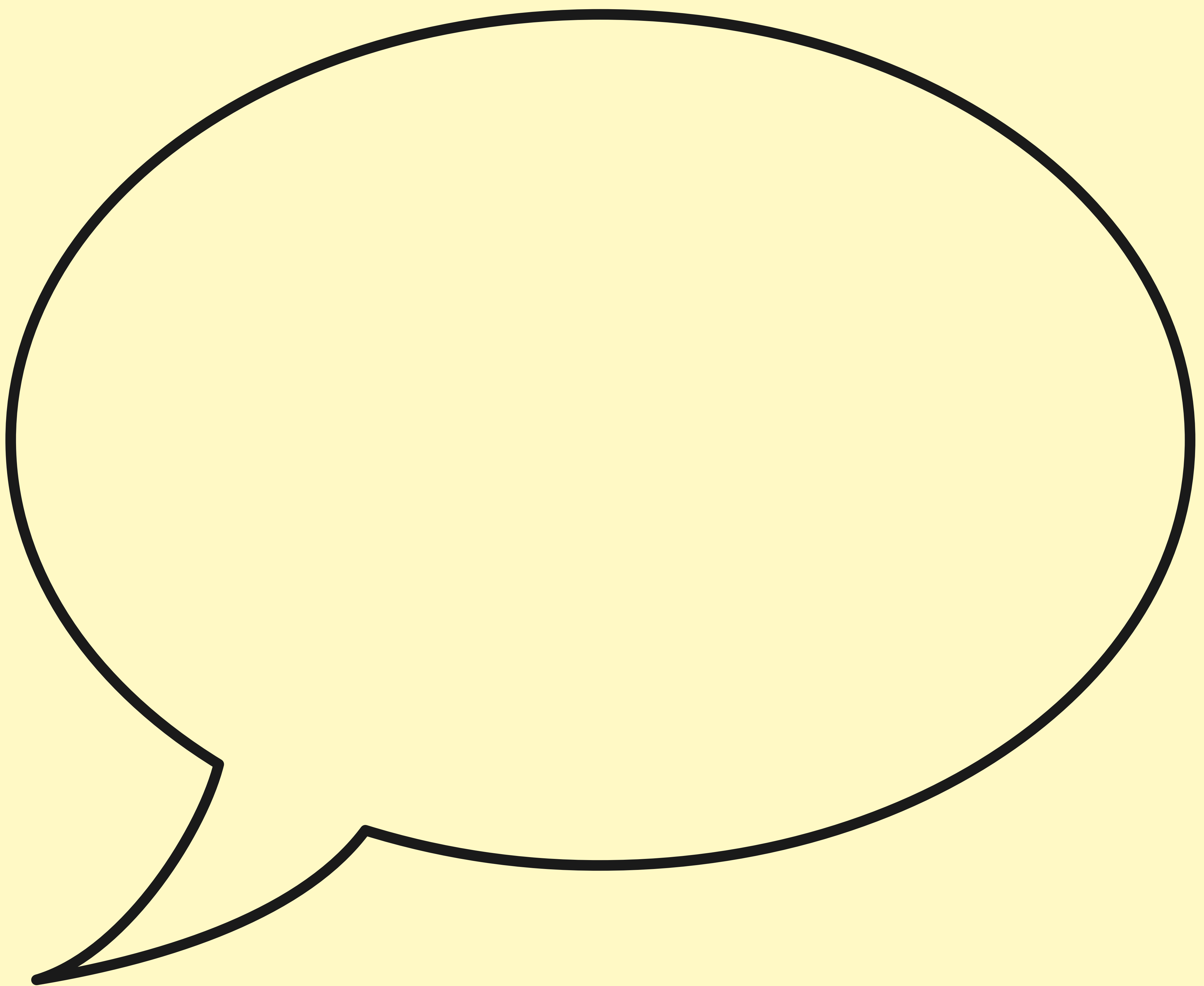
Dein Körper hilft dir bei so vielen verschiedenen Sachen. Was ist dir besonders wichtig? Was machst du besonders gerne? Fülle die Felder aus.

Ich liebe, dass meine Augen...	
Ich liebe, dass meine Nase...	
Ich liebe, dass meine Ohren...	
Ich liebe, dass meine Finger...	
Ich liebe, dass mein Mund...	
Ich liebe, dass meine Beine...	
Ich liebe, dass mein Körper...	



Ein berühmter Spruch, der mir wichtig ist

Finde einen Spruch, den du magst und der dir ein gutes Gefühl vermittelt. Das könnte zum Beispiel ein berühmter Mensch mal gesagt haben oder eine Freundin nur zu dir allein. Schreibe ihn unten auf. Falls du mehrere findest oder kennst, kannst du sie natürlich auch dazu schreiben.



Mein Self-Care-Plan

(Wie ich mir selbst etwas Gutes tun kann)

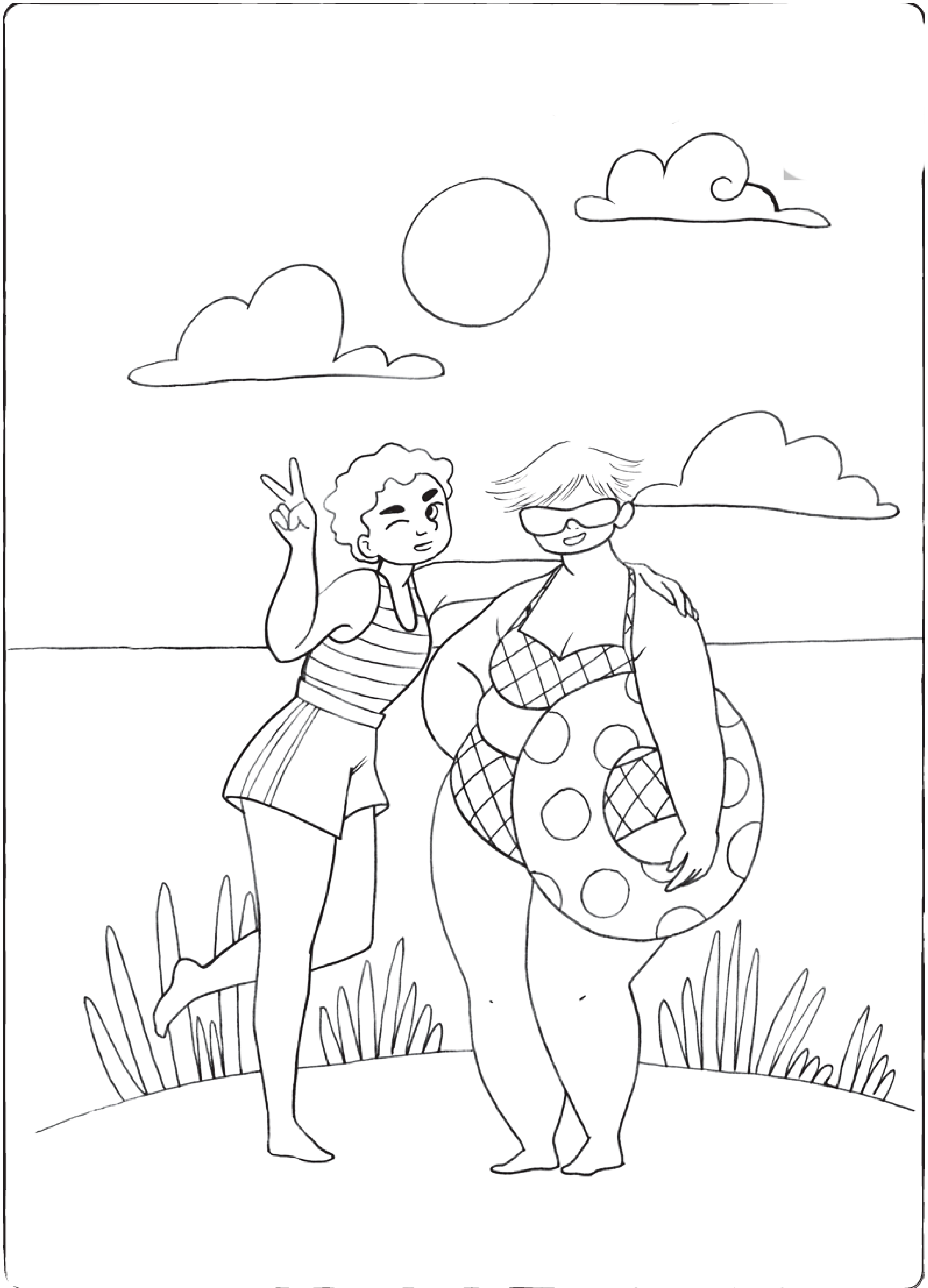
Wenn du dich schlecht fühlst, musst du dich um deinen Körper und auch um deinen Kopf kümmern. Fülle die Kreise unten aus. Schreibe in jeden Kreis eine Idee, wie du behutsam und freundlich zu dir selbst sein kannst, damit du dich ein bisschen besser fühlst.

Five large, empty circles arranged in two rows: three in the top row and two in the bottom row. These circles are intended for the user to write down self-care ideas.

Wenn diese Ideen dir nicht helfen und es dir nicht besser geht, ist es vielleicht gut, mit einer erwachsenen Person zu reden, der du vertraust. Oder du kannst zum Beispiel auch bei der Nummer gegen Kummer anrufen.

A single large, empty circle located at the bottom right of the page, intended for the user to write down a self-care idea.

Zeit zum Ausmalen!



Meine helfende Hand (Mein Sicherheitsnetzwerk)

Es ist wichtig, dass du erwachsene Menschen kennst, denen du vertraust und die du um Hilfe bitten kannst. Zu einem Netzwerk, das Sicherheit gibt, sollten 3 bis 5 Erwachsene gehören. Das könnten Menschen aus deiner Familie sein, Lehrer und Lehrerinnen, Trainer und Trainerinnen und so weiter. Mindestens eine der Personen sollte nicht aus deiner Familie sein. Schreibe die Namen von 3 bis 5 Erwachsenen in die Finger dieser Hand, das ist deine helfende Hand, dein Sicherheitsnetzwerk.



Wenn du Hilfe von einer dieser Personen brauchst und dir die Person nicht zuhört, versuche, eine der anderen Personen zu fragen.

Außerdem kannst du immer auch die Nummer gegen Kummer anrufen: 116 111

Wenn du Hilfe brauchst, frage nach Hilfe! Und falls dir einmal nicht zugehört wird, frage so lange weiter, bis es jemand tut. Du bist mutig und stark – und du bist nicht alleine.

Denk daran...

Male die Buchstaben bunt aus und denk darüber nach, was der Spruch für dich bedeutet.

Dein Körper ist
einzigartig.
Niemand hat
einen Körper so
wie deinen und
das ist
großartig!

Umgang mit Enttäuschungen

Suche dir aus der bereitgestellten Auswahl das Beispiel aus, das am besten zu dir passt.

Klebe das Beispiel hier auf.

Stell dir vor, dass du in dieser Situation bist und beantworte die Fragen.

Was könntest du dir gerade zu dir selbst sagen, um dich besser zu fühlen?

Mit wem könntest du darüber reden?

Warum hast du diese Person ausgewählt?

Schau nochmal auf die Seite 9, auf der es um Self-Care geht, also darum, wie du dir etwas Gutes tun kannst. Welche der Ideen könntest du jetzt ausprobieren?

Wie könntest du mit dieser Situation umgehen, daraus etwas lernen und daran wachsen?

Alles, was ich gerne mache und kann

Erinnere dich selbst an alles, was du gerne machst und gut kannst. Auf dieser Seite kannst du all diese Dinge aufschreiben. Benutze dafür unterschiedliche Farben. Wenn Freundinnen oder Freunde auch Ideen haben, was du gerne machst und gut kannst, bitte sie darum, das auch hier aufzuschreiben.



Mein Brief an mein Zukunfts-Ich

Schreibe einen Brief an dich selbst in der Zukunft. Du kannst den Brief so schreiben, als wenn du einer guten Freundin oder einem guten Freund schreibst. Erinnere dein Zukunfts-Ich an alles, was du gerne machst und kannst, und an das, was dich einzigartig macht. Schreibe dir auch einen Wunsch auf: Was soll dein Zukunfts-Ich unbedingt einmal machen oder ausprobieren?

Liebe / Lieber ...

Ganz liebe Grüße,

Dieses Arbeitsheft ist eine Ergänzung zu dem Buch „Liebe deinen Körper“ von Jessica Sanders.

Hebe es nach dem Ausfüllen gut auf, damit du immer wieder reinschauen und dich an alles erinnern kannst. Vielleicht kann es sogar Teil von deinem Self-Care Plan sein.

