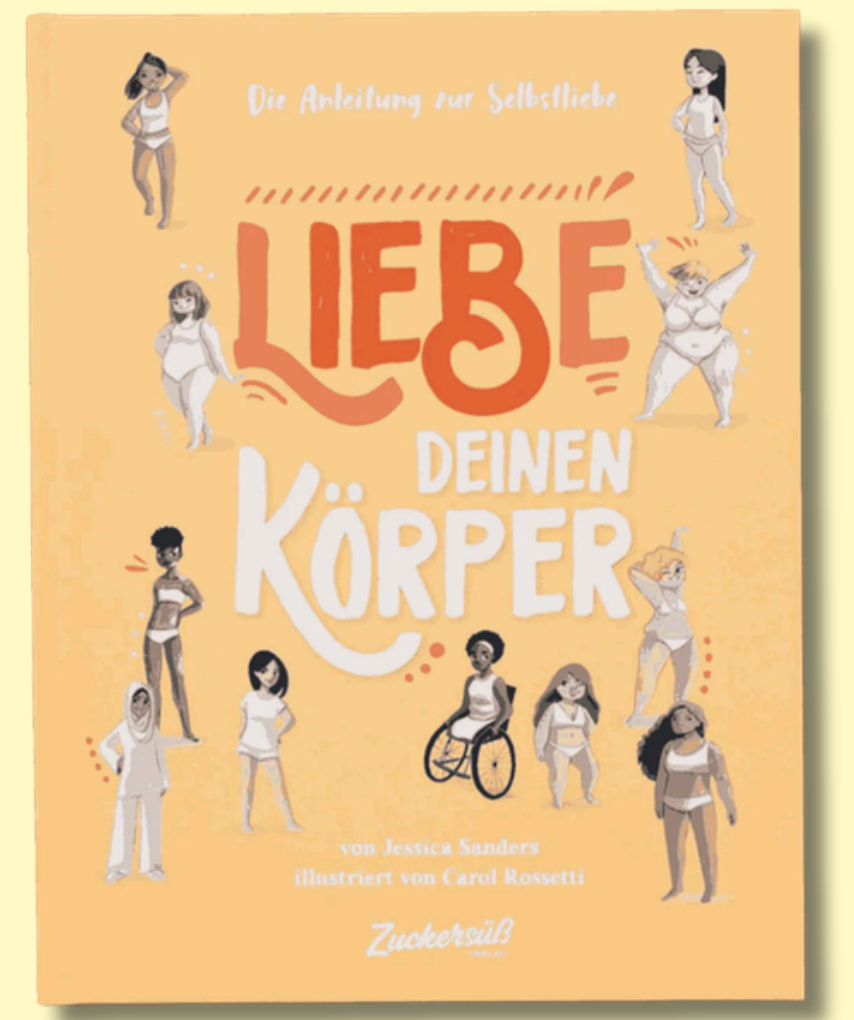
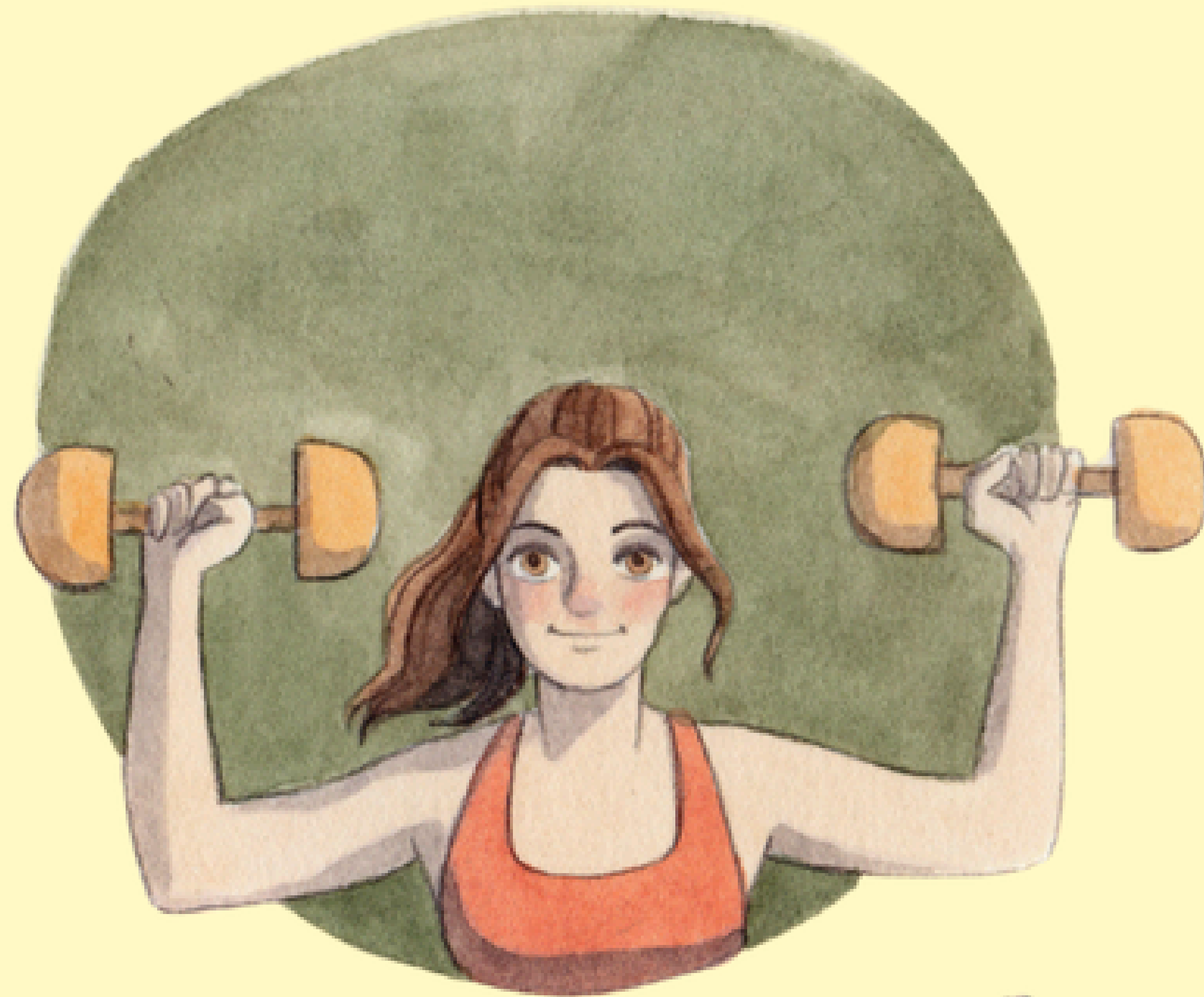




Unterrichtseinheiten



Originaltext: FIVE MILE

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

Originaltitel: Love Your Body: Lesson Plans

Text: Yale Mercieca und Carolyn Clarke (Ergänzungen UK-Version)

Design: Five Mile

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

Unterrichtseinheiten Copyright – Five Mile, 2019

Illustrationen: Carol Rossetti

Illustrationen Copyright: Jessica Sanders 2019

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

Unterrichtseinheiten

In diesem Heft findest du als Begleitung zu dem Kinderbuch „Liebe deinen Körper“ von Jessica Sanders sieben Unterrichtseinheiten.



Einheit 1: Ich bin einzigartig

Seite 8

Einheit 2: Damals und heute

Seite 11

Einheit 3: Mein Körper ist toll!

Seite 14

Einheit 4: Self-Care-Plan

(Wie ich mir selbst etwas Gutes tun kann)

Seite 15

Einheit 5: Nach Hilfe fragen

Seite 18

Einheit 6: Resilienz und auf das Positive konzentrieren

Seite 21

Einheit 7: Ich bin stark!

Seite 25

Ausgangstext „Liebe deinen Körper“ von Jessica Sanders



Abhängig vom Alter der Kinder brauchen die nachfolgend beschriebenen Übungen sieben Einheiten. Die Unterrichtseinheiten sind für Kinder im Alter von 9 bis 11 Jahren oder ungefähr für die 5. und 6. Klassenstufe entwickelt. Für die einzelnen Einheiten sind auch einige Anpassungsmöglichkeiten vorgeschlagen. Nimm gerne weitere Anpassungen vor, damit die Einheiten bestmöglich auf das Alter und Bedürfnisse der jeweiligen Kinder abgestimmt sind. Auch wenn der Text weibliche Charaktere darstellt, sind die darin vermittelten Botschaften genauso relevant für Jungen. Die Unterrichtseinheiten richten sich nicht an ein Geschlecht und sind passend für alle Geschlechter. Die Einheiten sind so geschrieben, dass sie mit der ganzen Klasse gemacht werden können. Für eine tiefergehende Diskussion liegt die optimale Gruppengröße bei ca. 12 Schülerinnen und Schülern, daher ist es ratsam, die Einheiten, falls möglich, in Kleingruppen anzuleiten.

Die Einheiten geben den Kindern die Möglichkeit, etwas zu den folgenden Themen zu lernen:

- Positive und negative Einflüsse auf ihre körperliche, psychische und emotionale Gesundheit
- Körperliche und mögliche emotionale Veränderungen in der Pubertät
- Wie kann ich mich gut um meinen Körper kümmern?
- Folgen der eigenen Handlungen für mich selbst und andere
- Gesprächsführung und Haltung:
 - anderen Menschen respektvoll zuhören und ihnen antworten
 - Äußern von Bedenken und der eigenen Meinung
 - die Gefühle anderer Menschen erkennen und ernst nehmen
 - die Standpunkte anderer wahrnehmen, respektieren und wenn nötig konstruktiv zu kritisieren
- respektvoller Umgang mit Unterschieden und Gemeinsamkeiten, basierend auf Familiengeschichte, kulturelle, ethnische und religiöse Diversität, Alter, Körper, Geschlecht und sexuelle Orientierung



Ziele:

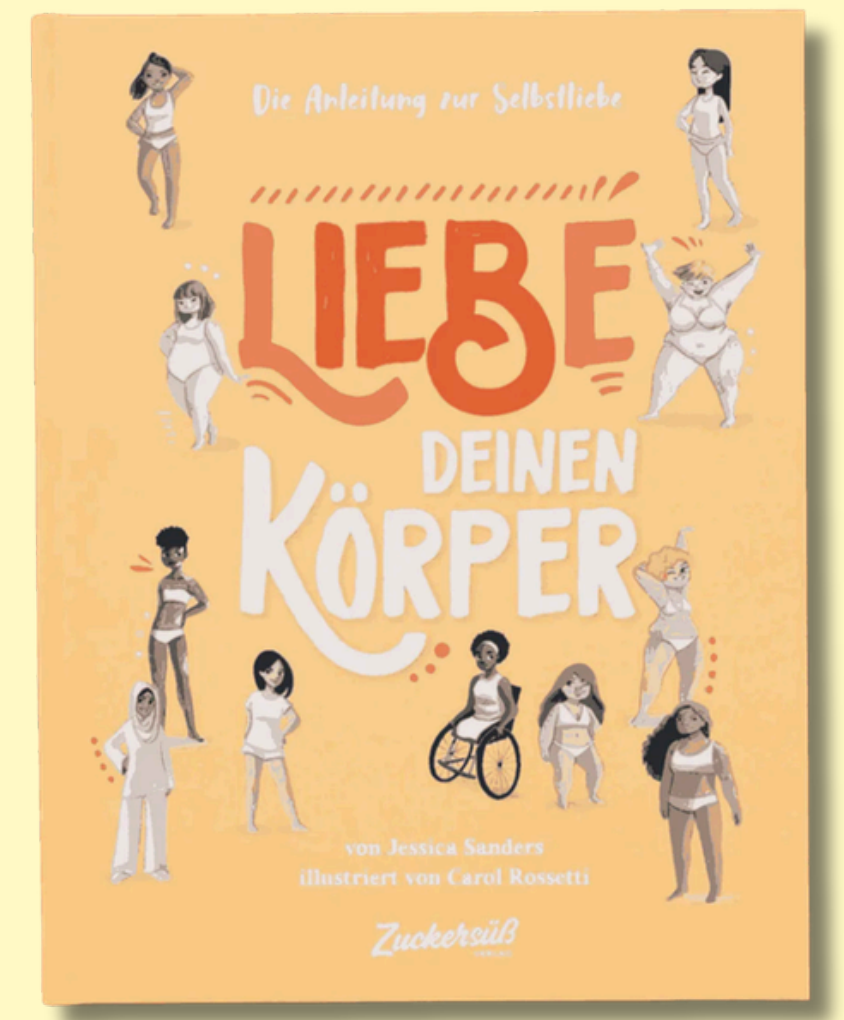
- Die Kinder verstehen:
- Alle sind einzigartig – wir haben Gemeinsamkeiten und Unterschiede mit anderen Leuten, niemand ist genau so wie wir selbst. Das macht uns einzigartig und besonders!
- Während wir älter werden, verändern wir uns auf unterschiedliche Weisen, aber im Kern bleiben wir immer dieselbe Person.
- Unsere Körper sind toll! Wir können so viele Dinge tun, indem wir einzelne oder mehrere Körperteile benutzen.
- Self-Care ist wichtig für unsere mentale und körperliche Gesundheit.
- Wir alle brauchen mal Hilfe von anderen. Wenn wir besorgt, ängstlich oder traurig sind ist es wichtig, dass wir mit einem Menschen darüber reden, dem wir vertrauen.
- Resilienz ist die Fähigkeit, Widrigkeiten und Enttäuschungen durchzustehen, und ein wichtiger Faktor für das Selbstwertgefühl.
- Wir alle haben Stärken – wir müssen uns auf das konzentrieren, was wir können und was uns Spaß macht und unser Selbstwertgefühl und das der Menschen um uns herum stärken.

Für die Unterrichtseinheiten brauchst du:

- Musik (ein Lied zum Tanzen & ein instrumentales Lied zum Entspannen)
- Lautsprecher (wenn möglich transportabel)
- Whiteboard & Marker (unterschiedliche Farben)
- Buntstifte
- eine Sammlung an Gegenständen, z. B. aus der Schule oder von zu Hause (siehe Einheit 2 für Ideen)

Digitale Ressourcen

- Materialien aus diesem Heft: Karten mit Körperteilen (Seite 21), Beispielsituationen: Umgang mit Enttäuschungen (Seite 22) und Stärke-Karten (Seite 23)
- Liebe deinen Körper: Arbeitsheft – dieses Heft ist online
- verfügbar und kann doppelseitig ausgedruckt oder kopiert werden. Nach der Unterrichtseinheit kannst du die Schülerinnen und Schüler ermutigen, das Arbeitsheft mit nach Hause zu nehmen und die Einheiten und Inhalte mit ihren Eltern zu besprechen.



Hinweis: Jede der Unterrichtseinheiten beinhaltet eine Gesprächsrunde. Dabei sitzen die Schüler und Schülerinnen im Stuhlkreis. Während eine Person redet, dürfen die anderen das Gesagte nicht kommentieren oder Zwischenfragen stellen. Wenn dies den Kindern nicht leicht fällt, kannst du den Gesprächsgegenstand zur Hilfe nehmen: nur das Kind, das den Gegenstand in der Hand hat, darf reden, alle anderen hören zu.

Diese Übung dient dazu, dass die Schülerinnen und Schüler sich anhand eines Diskussionsthemas mit den Inhalten der Einheit auseinandersetzen. Außerdem üben sie dabei, anderen Kindern zuzuhören und die Ideen anderer zu respektieren. Besonders bei den ersten Gesprächsrunden können die Kinder ihre Beiträge etwa an untenstehenden Fragestellungen orientieren und auch durch inhaltliche Vorschläge von dir als anleitender Person unterstützt werden. Du kannst überlegen, die Anzahl der Worte, die benutzt werden dürfen, zu begrenzen, z.B. „Sag in weniger als 20 Worten...“. Das kannst du zum Beispiel machen, wenn die Zeit knapp wird oder wenn einzelne Kinder sehr viel reden und dadurch nicht viel Zeit für andere Kinder bleibt, um ihre Meinung zu äußern. Ermutige alle, etwas zu sagen, wenn sie an der Reihe sind. Mache aber auch deutlich, dass es in Ordnung ist, wenn sie nichts sagen möchten, weil sie noch überlegen müssen oder weil sie sich unwohl fühlen.



Mögliche Impulse für eigene Beiträge oder auch Fragen, die du der ganzen Runde stellen kannst:

- Was denke/ fühle/ glaube ich über...?
- Wie können wir/ werden wir/ sollten wir ...?
- Was wäre, wenn...? Was könnte...? Was wird...?
- Wer kann uns dabei helfen...? Wann müssen wir...?



Einheit 1

Ich bin einzigartig

Gesprächsrunde

Du brauchst: Gesprächsgegenstand

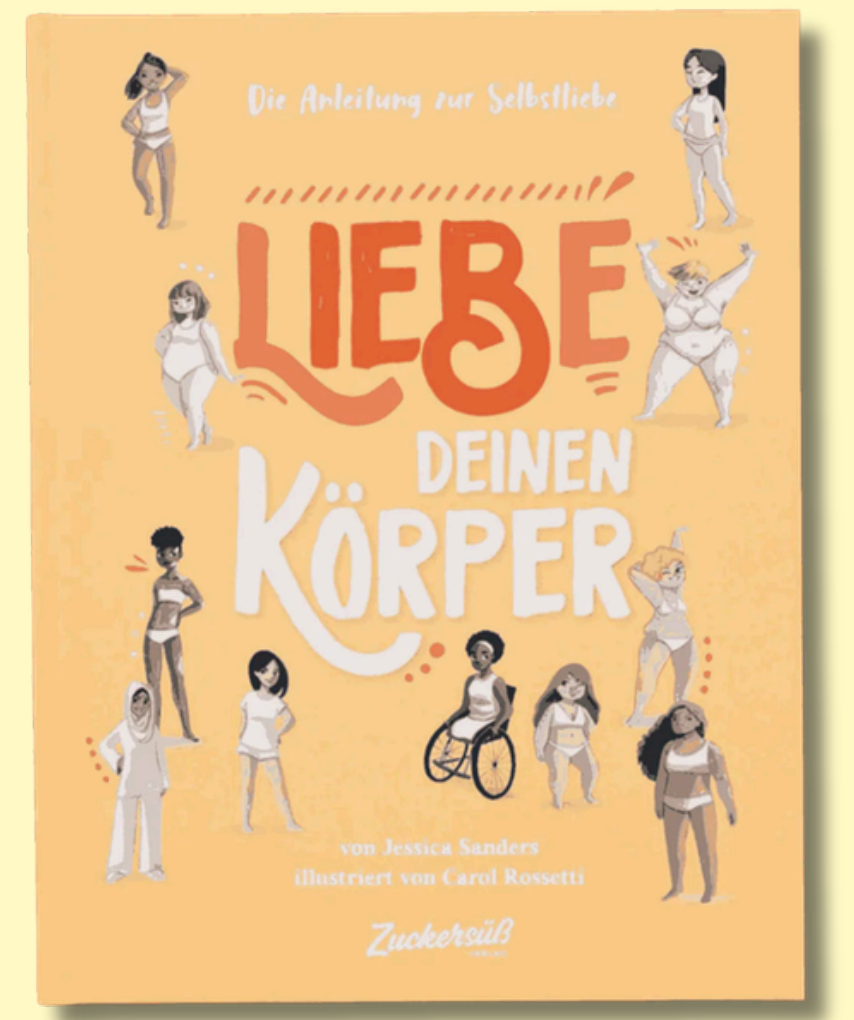
Lasse die Schülerinnen und Schüler überlegen, was sie einzigartig und zu der Person macht, die sie sind. Das könnte etwas sein, das sie gut können (z.B. Kart fahren, Gitarre spielen, etc.), etwas über ihre Familiengeschichte, ein Hobby, Haustiere, die ihnen wichtig sind und für die sie sorgen, oder irgendetwas anderes über sie selbst. Es muss nichts Großartiges oder Ausgefallenes sein – denn es sind sowieso die Kleinigkeiten, die uns einzigartig machen.

WUP (Warm Up Spiel)

Du brauchst: genügend Platz, Musik und Lautsprecher

Ermutige die Kinder, sich zu der Musik durch den Raum zu bewegen. Wenn die Musik stoppt, müssen sie stehenbleiben und auf die Ansage achten. Dann finden sie sich so schnell wie möglich in Gruppen zusammen. Die Ansagen könnten sein:

- Finde ein bis zwei Kinder, die die gleiche Haarfarbe haben wie du.
- Formt eine Gruppe aus zwei oder drei Kindern, die alle unterschiedliche Augenfarben haben.
- Finde eine Person, deren Socken eine andere Farbe haben als deine.
- Formt eine Gruppe aus drei oder vier Kindern, die alle ungefähr dieselbe Haarlänge haben.
- Finde ein bis zwei Kinder, die größer und/oder kleiner sind als du.
- Formt eine Gruppe von fünf bis sechs Kindern, die gleich alt sind.
- Form eine möglichst große Gruppe mit Kindern, die dieselbe Anzahl an Beinen/ Fingern/ Armen haben





Hinweis: Die Einheit nimmt vor allem in den Blick, was uns einzigartig macht. Das WUP thematisiert sowohl Unterschiede als auch Gemeinsamkeiten. Das gibt Gelegenheit, darüber zu reden, dass wir oft vor allem nach Unterschieden suchen, es aber wichtig ist, auch immer wieder darauf zu schauen, was wir gemeinsam haben. Das hilft uns zum einen dabei zu verstehen, dass unsere Unterschiede uns zu den Individuen machen, die wir sind. Zum anderen ermöglichen es uns unsere Gemeinsamkeiten, Empathie füreinander zu empfinden und anzuerkennen, dass wir alle in unseren Leben mit Herausforderungen konfrontiert sind – egal, ob wir groß sind oder klein, blaue oder braune Augen, blonde oder rote Haare haben. Wir haben alle anstrengende Tage, wir alle müssen lernen, uns selbst zu akzeptieren, wie wir sind, und uns zu lieben.

Aufgabe zu zweit

Gemeinsamkeiten und Unterschiede

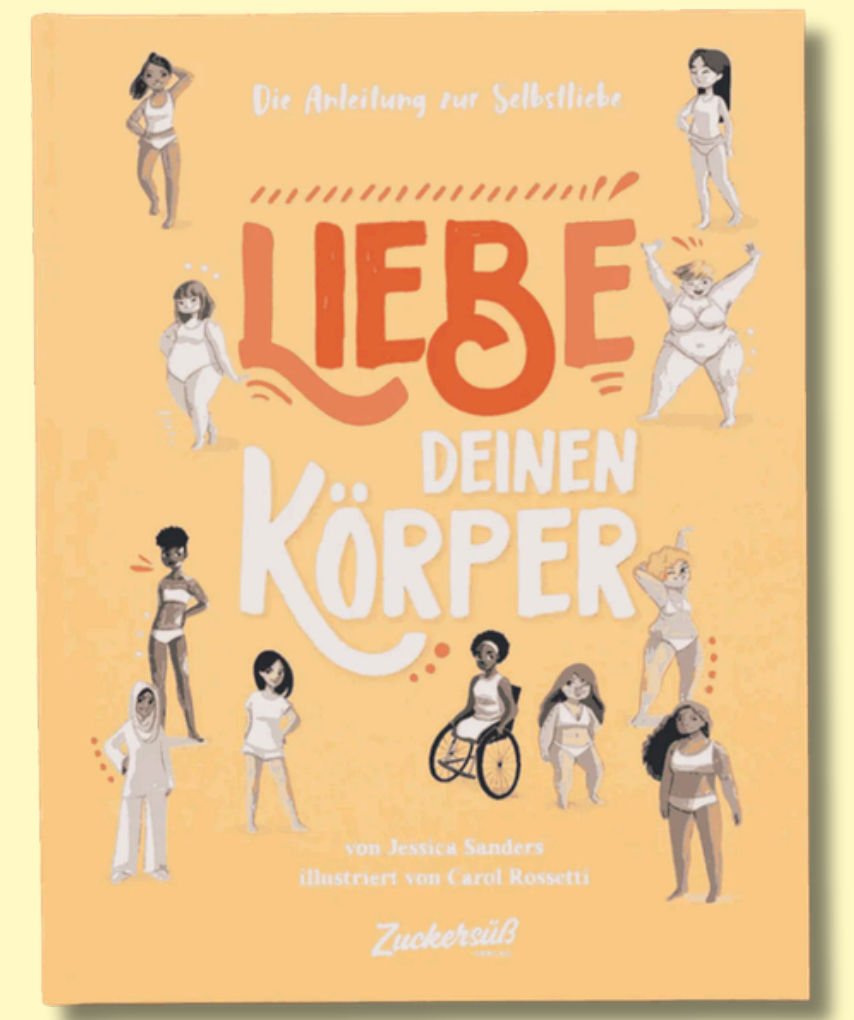
Du brauchst: die kleinen Whiteboards und Marker (alternativ kannst du auch großes Papier nutzen)

Lasse die Kinder jeweils zu zweit zwei Kreise aufmalen, die sich an einer Stelle überschneiden. Jedes Kind schreibt den eigenen Namen in einen der Kreise. In die Teile der Kreise, die sich nicht überschneiden, schreiben sie jetzt jeweils Unterschiede, die sie miteinander finden. Das könnten zum Beispiel körperliche Eigenschaften sein (Größe, Haarfarbe, Augenfarbe), Dinge, die sie mögen (Sport, Hobbys, Interessen, Lieblingstier, Lieblingsfarbe) und Eigenschaften wie zum Beispiel wo sie aufgewachsen sind, Sprachen, die sie sprechen, Anzahl der Geschwister und so weiter. In die Mitte, also dort, wo die beiden Kreise sich überschneiden, schreiben die beiden Kinder Gemeinsamkeiten, die sie haben. Das Bild sollte also am Ende sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede zeigen. Wenn Zeit dafür ist, lasse ein bis zwei Paare ihre Bilder vorstellen.

Einzelaufgabe

Ich bin einzigartig!

Arbeitsheft Seite 3: „Ich bin einzigartig“, Stifte



Bitte die Schülerinnen und Schüler die angegebene Seite im Arbeitsheft auszufüllen. Dort sollen sie in die Mitte der Seite ein Bild von sich selbst malen bei etwas, das sie gerne machen. Das könnte alles mögliche sein: sie halten einen Basketball, lesen ein Buch, pflücken Blumen, spielen mit einem Haustier, machen einen Karate-Tritt und so weiter. In die Denkblasen drumherum schreiben sie dann so viele Dinge wie möglich, die sie zu der Person machen, die sie sind. Als Unterstützung können sie dabei auch auf das Bild aus der vorhergehenden Methode schauen.

Hinweis: Es ist dabei wichtig, auch auf die Liste mit den Gemeinsamkeiten zu schauen. Auch, wenn sie dies als Gemeinsamkeit mit einer anderen Person haben, könnte es ein Unterschied zu einer dritten Person sein – und außerdem machen auch Dinge, die wir mit anderen gemeinsam haben, uns besonders und sind wichtiger Teil unserer Persönlichkeit.

Reflexionsgespräch

Bitte die Schülerinnen und Schüler, Gruppen von drei bis vier Kindern zu formen, und sich in diesen Gruppen die Bilder aus ihrer Einzelaufgabe vorzustellen. Dabei hat jedes Kind allerdings nur 30 Sekunden Zeit. Danach frage: „Habt ihr etwas über andere gelernt, von dem ihr vorher nicht wusstet? Denkt ihr, es gibt zwischen allen Kindern hier im Raum immer mindestens eine Gemeinsamkeit und einen Unterschied?“ Diskutiert darüber in der großen Runde.

Hausaufgabe:

Als ich drei war...

Bitte die Kinder, ihre Eltern / Sorgeberechtigten zu fragen, wie sie (die Kinder) als dreijähriges Kind waren. Mit welchen Spielzeugen haben sie gerne gespielt? Welche Bücher, Lieder und Filme mochten sie gerne? Welche Aktivitäten haben sie gerne gemacht (auf dem Fahrrad mitfahren, Ballspielen, Rollenspiele, usw.)? Hatten sie Lieblingsklamotten?



Hinweis: Du kannst dafür Ausdrucke der Seite 4: „Ich, als ich drei war..“ aus dem Arbeitsheft austeilten, um sicher zu gehen, dass alle Kinder die Seite zu Hause ausfüllen können. In der nächsten Unterrichtseinheit können sie die Antworten entweder in ihr Arbeitsheft übertragen oder aus dem ausgefüllten Zettel ausschneiden und in ihr Heft kleben.

Einheit 2

Damals und heute

Gesprächsrunde

Du brauchst: Gesprächsgegenstand

Knüpfe noch einmal an das Thema der letzten Unterrichtseinheit an und bitte die Kinder ihre Meinungen darüber zu teilen, warum es wichtig ist, dass wir alle einzigartig sind. Erwähne daran, sowohl körperliche als auch mentale Attribute zu berücksichtigen. Macht eine Runde, sodass jedes Kind an die Reihe kommt.



Vorlesen

„Liebe deinen Körper (Seite 4 - 11)“

Du brauchst: „Liebe deinen Körper“ von Jessica Sanders

Lest gemeinsam die Seiten 4 - 5 und lasse die Kinder sich die Bilder anschauen. Frage: „Inwiefern sind die Kinder unterschiedlich? Was haben sie gemeinsam?“ Rege die Kinder auch dazu an, über Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen ihnen selbst und den Charakteren im Buch nachzudenken.

Lest gemeinsam die Seiten 6 -7 und redet über die Pubertät. Auch, wenn es in dieser Einheit nicht um die Pubertät als Hauptthema geht, kann es trotzdem sein, dass die Schülerinnen und Schüler darüber reden wollen. Ihr könnt dazu die Bilder auf den Seiten 4 - 5 und 6 - 7 vergleichen. Es sind die gleichen Charaktere, nur älter. Frage: „Wie haben sie sich verändert? Inwiefern sind sie so geblieben, wie sie auch schon früher waren?“ Falls noch mehr Gesprächsbedarf besteht, kannst du fragen: „Was denkt ihr, was die Pubertät ist?“ und sammle die Antworten und Ideen der Schülerinnen und Schüler. Unterstreiche die Perspektive, dass die Pubertät die Zeit ist, in der sich der Körper von einem kindlichen Körper zu einem erwachsenen Körper entwickelt und, dass alle Menschen irgendwann in die Pubertät kommen, egal, wo sie leben und was sie machen.

Lest gemeinsam die Seiten 8 - 11 und besprecht nach Bedarf die Abbildungen.

Hinweis: Für Bildungsangebote rund um das Thema Pubertät braucht es zusätzlich eigenständige und altersangemessene Konzepte, Ablaufpläne und Methoden. Diese Unterrichtseinheiten können und wollen diese nicht ersetzen.



Einzelaufgabe

Du brauchst: Arbeitsheft Seite 4: „Ich, als ich drei war..“ und Seite 5 „Ich heute..“

Lasse die Kinder die Seite 4 in ihrem Arbeitsheft ausfüllen. Dabei können sie die Informationen nutzen, die sie von ihren Eltern / Sorgeberechtigten bekommen haben.

Im Anschluss lasse sie Seite 5 in ihrem Arbeitsheft ausfüllen. Bitte sie dafür, zu überlegen, wie sie jetzt sind im Vergleich zu ihrem dreijährigen Ich. Rege die Schülerinnen und Schüler dazu an, zu überlegen, wie sie sich seitdem verändert haben und inwiefern sie trotzdem dieselben geblieben sind.

Unsere Körper und unsere Interessen haben sich über die Zeit verändert, aber ganz tief in uns drinnen sind wir immer noch dieselbe Person!

Reflexion

Du brauchst: Gesprächsgegenstand

Frage: „Wenn ihr älter werdet, ändert ihr euch auf viele Arten und Weisen. Gibt es etwas an euch, das immer gleich bleibt?“ Diskutiert darüber. Nutze dafür dieselben Regeln wie in den Gesprächsrunden am Anfang der Einheiten. An dieser Stelle kannst du allerdings eher eine freie Diskussion zulassen, als dass du in der Runde herum alle Schülerinnen und Schüler fragst.

Einheit 3

Mein Körper ist toll!

Gesprächsrunde

Wofür benutzt du dein/e ...?

Du brauchst: Gesprächsgegenstand, Karten mit Körperteilen, Seite 21
(kopiert und ausgeschnitten)

Teile an jedes Kind eine Karte mit einem Körperteil aus. Wähle ein Kind aus, das anfängt: lasse es die Karte vorlesen und eine Sache nennen, für die sie dieses Körperteil nutzen – sie können so kreativ und fantasievoll sein, wie sie möchten. Zum Beispiel: „Ich benutze meine Augen, um Wellen aus dem Fenster des Ferienhauses zu beobachten“ oder „Ich nutze meine Finger, um Akkorde auf meiner Gitarre zu spielen“, und so weiter. Wenn ihr genug Zeit habt, kannst du auch noch eine zweite Runde machen, entweder mit dem jeweils gleichen Körperteil oder mit einem anderen.

Vorlesen

Liebe deinen Körper (Seite 10 - 15)

Du brauchst: „Liebe deinen Körper“ von Jessica Sanders

Schreibe diese Überschriften auf das Whiteboard: Augen, Ohren, Finger, Mund, Nase und Körper. Lasse darunter genügend Platz, um die Antworten der Schülerinnen und Schüler zu sammeln. Schaut euch noch einmal gemeinsam die Seiten 10 - 11 und dort besonders die Bilder an. Erstellt gemeinsam Listen davon, was die Charaktere dort machen, sortiert nach den Körperteilen, die sie dafür nutzen. Zum Beispiel können unter der Überschrift „Finger“ diese Aktivitäten gesammelt werden: Haare flechten, ein Bild malen, Gitarre spielen, ein Buch in der Hand halten, ein Brot in der Hand halten und so weiter. Versucht, so viele Dinge wie möglich aufzuschreiben – unser Körper kann so viele faszinierende Dinge tun und für viele Aktivitäten brauchen wir mehrere Körperteile, um sie auszuführen. Lest danach gemeinsam die Seiten 12 - 15 und diskutiert die Inhalte nach Bedarf. Falls die Kinder nun noch Aktivitäten zu den Listen ergänzen wollen, schreib auch diese auf.

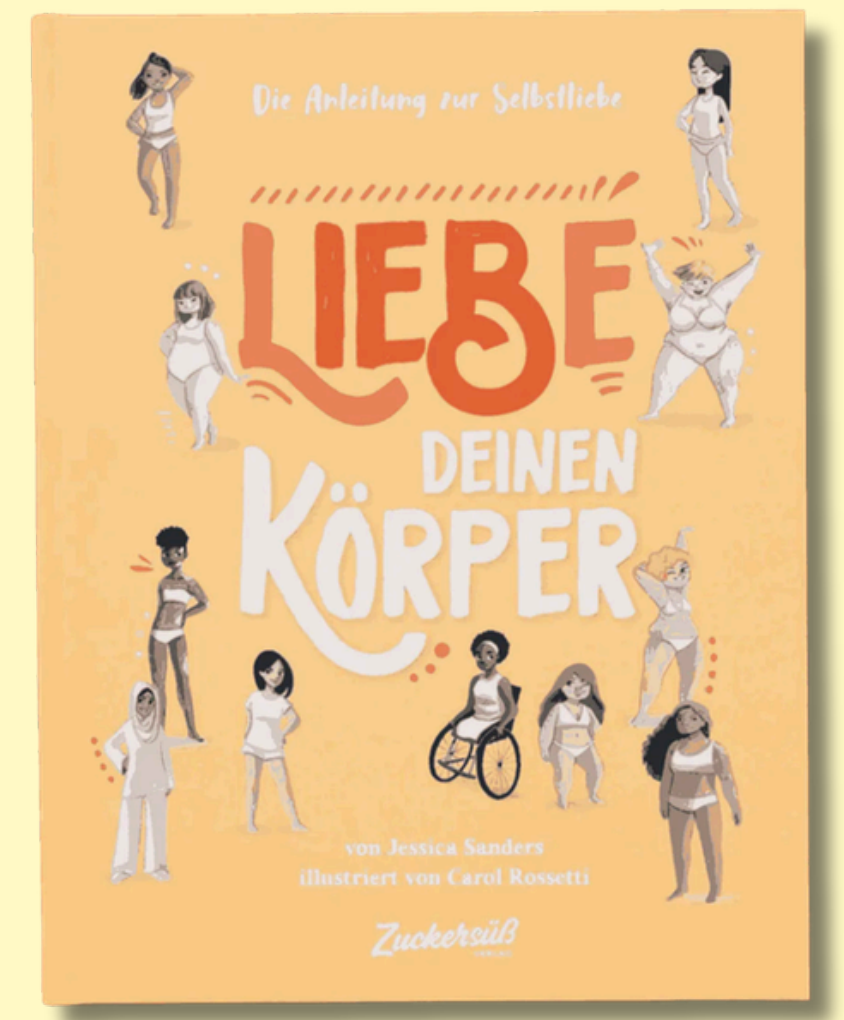


Einzelaufgabe

Mein Körper

Du brauchst: Arbeitsheft Seite 7: „Mein Körper ist toll!“

Lasse die Kinder die angegebene Seite im Arbeitsheft ausfüllen. Dort schreiben sie auf, welche einige ihrer liebsten Aktivitäten mit den einzelnen Körperteilen sind.



Reflexion

Du brauchst: Redegegenstand

Frage: „Was ist wichtiger – wie dein Körper aussieht oder was dein Körper kann? Warum?“ Redet darüber.

Einheit 4

Self-Care-Plan

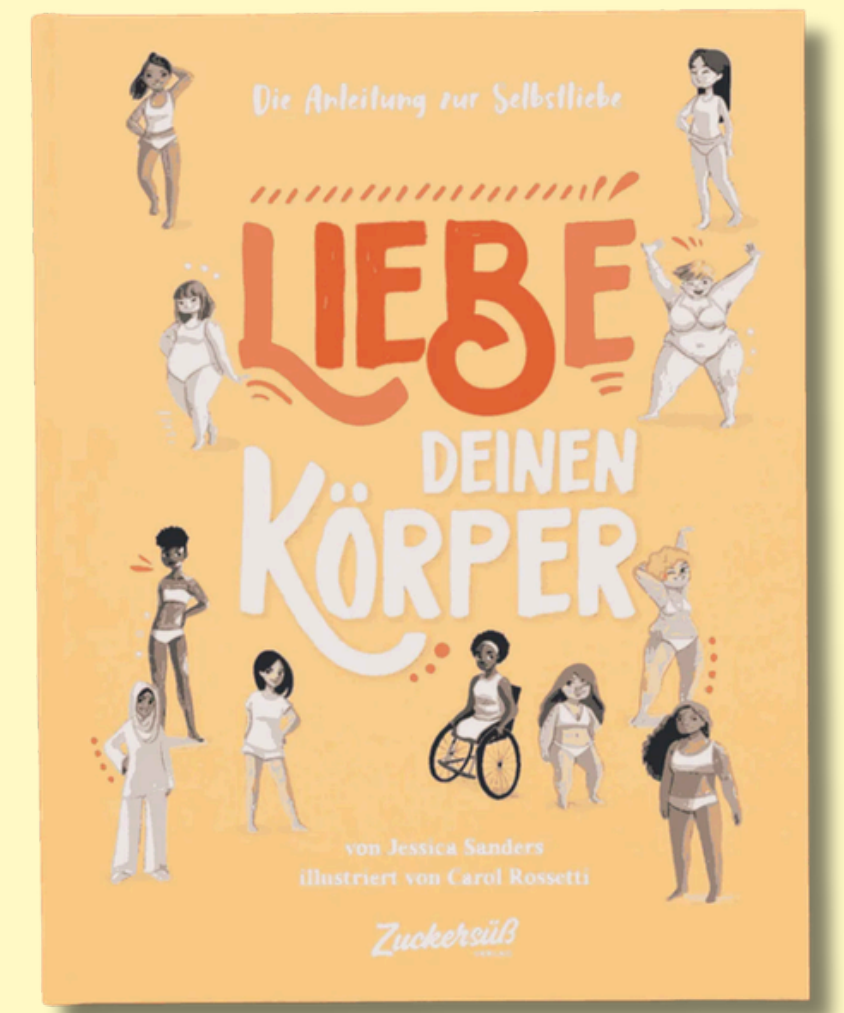
(Wie ich mir selbst etwas Gutes tun kann)

Gruppenmethode

Du brauchst: einen ruhigen, offenen Raum (am besten draußen auf einer Wiese), entspannte Instrumentalmusik, Lautsprecher

Lasse die Kinder auf dem Rücken liegen, die Hände auf dem Bauch. Wenn du Musik nutzt, spiele sie nur leise im Hintergrund ab. Die Schülerinnen und Schüler konzentrieren sich auf ihren Atem: dazu zählen sie beim Ein- und Ausatmen jeweils bis sechs, dies wiederholen sie in ihrem eigenen Rhythmus mindestens sechs Mal. Dabei sollten sie durch die Nase atmen und können beobachten wie sich ihr Brustkorb und Bauch beim Atmen heben und senken. Nenne nun eine Farbe und lasse die Kinder sich bildlich vorstellen, dass sie von der Farbe umgeben sind. Dann nenne einzelne Tiere oder Objekte, die diese Farbe haben, und die sie sich vorstellen sollen. Zum Beispiel: „Stellt euch vor, ihr seid umgeben von der Farbe blau, blau wie der Himmel oder das Meer, friedlich und ruhig. Zwei blaue Vögel fliegen durch den blauen Himmel, blaue Blumen blühen überall um euch herum und ein anmutiger blauer Wal schwimmt vorbei.“

Nutze eine ruhige, entspannte Stimmlage um dabei eine dementsprechende Atmosphäre zu schaffen. Wenn du das Szenario abschließen willst, leite noch einmal die Übung zur Konzentration auf den Atem an. Danach können die Kinder langsam die Augen öffnen und sich aufsetzen, um wieder zurück in die Gruppe zu kommen.



Gesprächsrunde

Was bedeutet Self-Care?

Du brauchst: Gesprächsgegenstand

Frage die Schülerinnen und Schüler: „Was ist Self-Care?“ Sammle Ideen. Wenn nach und nach deutlich geworden ist, was Self-Care ist, frage im Anschluss: „Warum ist Self-Care so wichtig? Wer braucht das? Wie können wir uns denn etwas gutes tun?“

Self-Care bedeutet, sich um die eigene mentale und körperliche Gesundheit zu kümmern. Es geht darum, sich selbst als Menschen und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Zu wissen, was wir brauchen, wenn wir uns erschöpft oder überfordert fühlen, ist dabei zentral. Wir lernen immer wieder neue Dinge über uns selbst und unseren Körper, entdecken, was wir besonders genießen und was wir brauchen. Zum Beispiel: „Ich bemerke, dass ich unruhig und leicht reizbar werde, wenn ich eine längere Zeit nicht draußen war. Immer, wenn ich diese Emotionen bemerke, gehe ich nach draußen, setze mich an meinen Lieblingsbaum und schaue den Blättern im Wind zu. Das beruhigt mich und hilft mir, klar zu denken.“

Du bestimmst, wie du dir etwas Gutes tun kannst, weil niemand dich so gut kennt wie du dich selbst.

Vorlesen

Liebe deinen Körper (Seite 14 - 17)

Du brauchst: „Liebe deinen Körper“ von Jessica Sanders



Lest noch einmal gemeinsam die Seiten 14 - 15, und direkt im Anschluss die neuen Seiten 16 - 17.

Bei jeder Idee, die genannt wird, frage: „Wer hat das oder so etwas ähnliches schon einmal gemacht?“ Lasse Kinder ihre eigenen Erfahrungen teilen, wenn sie möchten. Wenn in dem Gespräch eine neue Idee aufkommt, schreibe sie auf das Whiteboard. Wenn ihr alle zehn Ideen gelesen und besprochen habt, frage: „Habt ihr noch andere Ideen, was ihr machen könntet, wenn ihr euch schlecht fühlt?“ Lasse die Kinder ihre Ideen teilen und ergänze die Liste auf dem Whiteboard.

Einzelaufgabe

Self-Care-Plan

Du brauchst: Arbeitsheft Seite 8: „Ein berühmter Satz, den ich liebe...“ und Seite 9 „Mein Self-Care-Plan“, Tablets / Laptops

Lasse die Kinder zuerst Seite 9 im Arbeitsheft ausfüllen. Dabei können sie ganz eigene Ideen aufschreiben, aber auch auf Ideen aus dem Buch oder der gesammelten Liste auf dem Whiteboard zurückgreifen.

Wenn Zeit genug ist, lasse die Kinder online nach inspirierenden Sprüchen recherchieren. Das können Sprüche oder berühmte Zitate sein, die sie bewegen, ihnen Mut geben oder die sie toll finden. Ansonsten kann dies auch als Hausaufgabe gemacht werden.

Reflexion

Du brauchst: Redegegenstand

Frage: „Was könntet ihr machen, wenn ihr schon einige Dinge von eurer Liste ausprobiert habt und euch immer noch nicht besser fühlt?“ Redet darüber.

Einheit 5

Nach Hilfe fragen

Gesprächsrunde

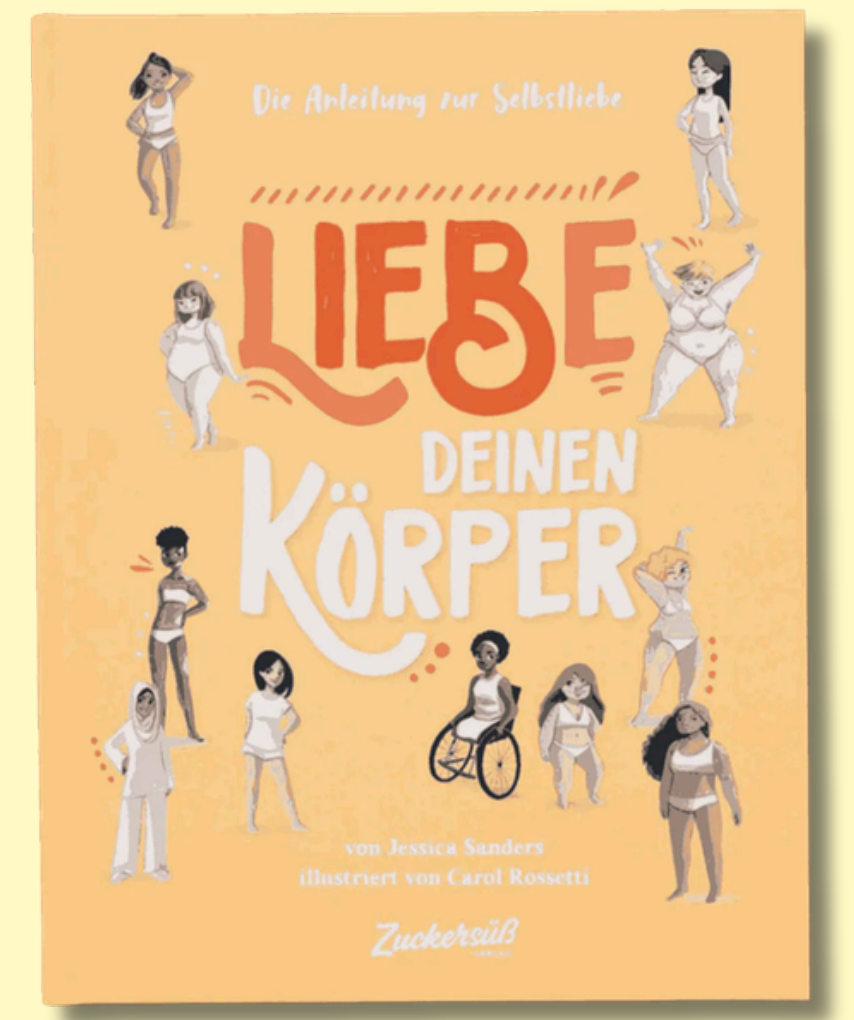
Warum brauchen wir Hilfe?

Du brauchst: Gesprächsgegenstand

Lasse die Schülerinnen und Schüler darüber nachdenken, wobei sie in ihrem Leben gerade Unterstützung brauchen. Dann lasse sie überlegen, wie das war, als sie jünger waren. Damals brauchten sie noch bei den meisten Dingen Hilfe von ihren Eltern / Sorgeberechtigten – beim Essen, beim Anziehen, beim Baden und so weiter. Mit dem Älterwerden konnten sie diese Dinge mehr und mehr selbst machen.

Aber sie brauchten immer noch Hilfe, nur bei anderen Sachen: mit dem Beginn der Schulzeit brauchten sie Hilfe dabei, lesen und schreiben zu lernen, Fahrrad zu fahren, die Schuhe zuzubinden oder ein verletztes Knie zu versorgen. Frage: „Mit welchen Dingen brauchst du jetzt gerade Hilfe? Wie hat sich dein Bedürfnis nach Hilfe im Vergleich zu früher verändert?“

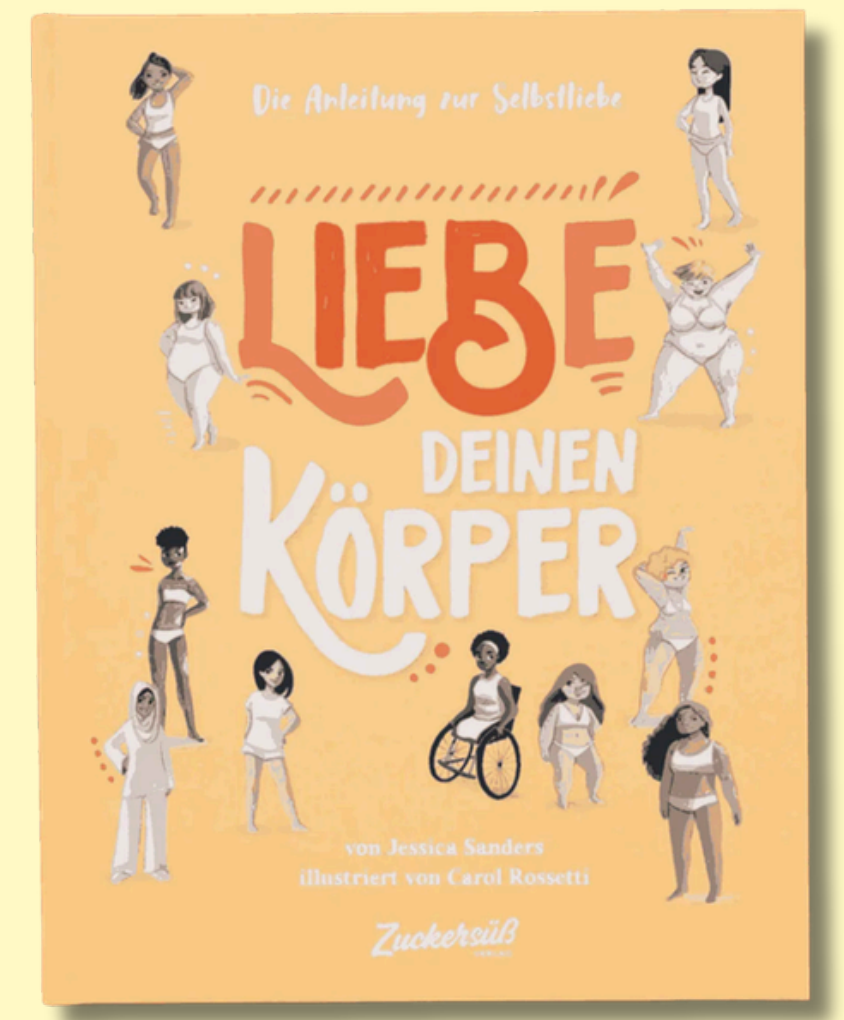
Besprecht, dass die Kinder jetzt schon in der Lage sind, sich um ihre grundlegenden körperlichen Bedürfnisse zu kümmern (Essen, ein verletztes Knie versorgen). Wahrscheinlich brauchen sie aber in Bezug auf ihre mentale Gesundheit weiter Unterstützung, zum Beispiel, wenn sie durch einen Kommentar einer anderen Person sehr niedergeschlagen sind oder wenn sie Streit mit ihren Freundinnen und Freunden haben. Alle brauchen manchmal Hilfe. Egal, welche Art von Hilfe wir benötigen, sei es beispielsweise eine helfende Hand oder eine Schulter zum Anlehnen, es ist wichtig, dass wir danach fragen!



Vorlesen

Liebe deinen Körper (Seite 18 - 19)

Du brauchst: „Liebe deinen Körper“ von Jessica Sanders



Lest gemeinsam die Seiten 18 - 19. Lasse die Kinder überlegen, welche Erwachsenen sie kennen, bei denen sie nach Hilfe fragen können, wenn sie sie brauchen. Das könnten Familienmitglieder sein, Lehrerinnen und Lehrer, Nachbarinnen und Nachbarn, Freundinnen und Freunde der Familie. Das sind die Menschen, von denen du weißt, dass sie für dich da sein, dir zuhören und glauben werden. Mache deutlich, dass es wichtig ist, auch eine erwachsene Person außerhalb der Familie zu kennen, zu der die Kinder gehen können. Du könntest dich selbst als Ansprechperson anbieten oder auch andere Fachkräfte der Schule, zu denen die Kinder regelmäßigen Kontakt haben. Stelle auch Einrichtungen wie Beratungsstellen oder die Nummer gegen Kummer vor, an die sich Kinder rund um die Uhr und auch anonym wenden können. Du kannst diese Adressen und Telefonnummern auch für alle sichtbar in der Klasse oder Schule aushängen oder Flyer dazu austeilen.

Vorlesen

Meine helfende Hand (Mein Sicherheitsnetzwerk)

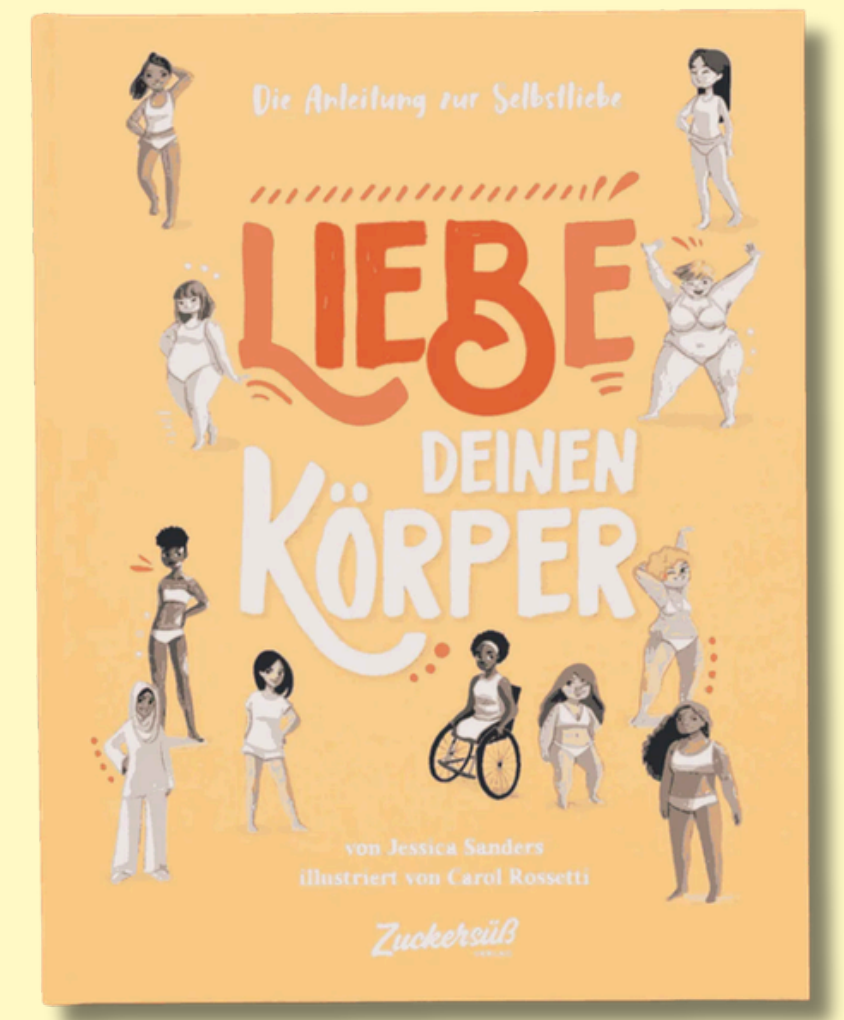
Du brauchst: Arbeitsheft Seite 11 „Meine helfende Hand (Mein Sicherheitsnetzwerk)“

Lasse die Kinder die angegebene Seite im Arbeitsheft ausfüllen. Das könnte für einige Kinder herausfordernder sein als für andere. Biete diesen Schülerinnen und Schülern Unterstützung an und überlege zu zweit mit ihnen. Falls Kinder schon früher fertig sind als andere, können sie das Bild auf Seite 10 im Arbeitsheft ausmalen.

Gruppen-Spiel

Die vier Ecken der Unterstützung

Du brauchst: viel Platz (einen großen Raum oder draußen)



Lasse die Kinder Gruppen von fünf (oder sechs, falls es sonst nicht aufgeht) Schülerinnen und Schülern formen. Während noch alle sitzen, zeige am Beispiel einer Gruppe, wie das Spiel funktioniert. Ein Kind steht in der Mitte, die anderen vier (fünf) Kinder stehen in einem Viereck drumherum. Dabei halten sie etwa eine Armlänge Abstand zum Kind in der Mitte. Das mittlere Kind steht gerade, die Arme liegen am Körper an. Eins der äußeren Kinder beginnt nun, das Kind in der Mitte sanft in Richtung einer anderen Person des Quadrates zu stoßen. Die Aufgabe des mittleren Kindes ist es, den Körper möglichst gerade und steif zu halten, den anderen möglichst zu vertrauen und sich fallen zu lassen. Die anderen Kinder fangen es auf und stoßen es immer wieder sanft in eine andere Richtung. Wenn es sich damit wohlfühlt, kann das mittlere Kind auch die Augen schließen. Dabei wird noch deutlicher, wie sehr es darauf vertrauen muss, dass die anderen Kinder es auffangen und halten werden. Nach dem Erklären beginnen alle Gruppen die Übung selbstständig und wählen aus, wer bei ihnen in der Mitte steht. Nach einer Weile lasse die Gruppen die Rollen wechseln, damit am Ende alle Kinder die Möglichkeit hatten, einmal in der Mitte zu stehen.

Variante für jüngere Kinder: Spielt eine Runde „Ferngesteuerter Roboter“: Ein Kind schließt die Augen (oder bekommt eine Augenbinde), ein anderes Kind dirigiert das erste Kind beim durch den Raum laufen. Dabei werden einfache und konkrete Anweisungen gegeben, zum Beispiel „viertel Drehung nach links“, „zwei Schritte vorwärts“, „einmal umdrehen“ und so weiter. Dabei sollen sie vor allem sicher stellen, dass das andere Kind sich nirgendwo stößt oder mit einem anderen Kind zusammenprallt.

Reflexion

Frage:

- „Was hat dieses Spiel mit unserem Thema heute (Sicherheitsnetzwerk) zu tun?“
- „Was macht eine Person aus, die gut unterstützen kann?“ In dem Gespräch dazu beziehe dich vor allem auf das Sicherheitsnetzwerk und nicht auf das Spiel.
- „Denkst du, eine Unterstützungsperson von einer Freundin oder einem Freund könnte auch für dich da sein, falls du Hilfe brauchst?“ Sprecht darüber.



Einheit 6

Resilienz und auf das Positive konzentrieren

Gesprächsrunde

Resilienz

Du brauchst: Gesprächsgegenstand

Frage die Kinder, ob sie das Wort „Resilienz“ kennen. Resilienz ist die Fähigkeit, Widrigkeiten und Enttäuschungen durchzustehen. Resilienz zeigt sich vor allem dann, wenn etwas für uns wirklich schief gegangen ist, wir sehr traurig oder enttäuscht sind und wir es schaffen, mit den Problemen und den Emotionen einen Umgang zu finden, lernen, weiterzumachen und stärker aus den gemachten Erfahrungen zu werden. Um das zu schaffen, müssen wir manchmal Risiken eingehen, mutig sein und, am wichtigsten, auch in Kauf nehmen, dass es passieren kann, dass wir scheitern. Erinnere die Kinder daran, dass es wichtig ist, auch mal zu scheitern – das ist unverzichtbar dafür, dass wir dazulernen und wachsen. Wenn wir aus unseren Fehlern lernen, kommen wir manchmal viel weiter, als wenn von Beginn an gleich immer alles klappt.

Mache eine zweite Runde im Kreis und frage: „Könnt ihr mir ein Beispiel nennen, wann ihr das in schon einmal erlebt habt oder das bei einer anderen Person beobachten konntet? Wann wart ihr schon einmal resilient?“ Falls den Kindern so schnell nichts einfällt, kannst du auch mit einem eigenen Beispiel beginnen, das du teilen magst. Das könnte aus deiner eigenen Schulzeit, aus dem Sport oder etwas ganz anderes sein. Wichtig ist, dass es um eine Herausforderung geht, zu der die Schülerinnen und Schüler einen Bezug herstellen können. Die Kinder können selbst entscheiden, ob und wie viel sie teilen wollen.



Gruppenmethode

Ein Resilienz-Szenario

Lies der Klasse die folgende Situation vor. Dann besprecht das Szenario anhand der Fragen auf der nächsten Seite.

Sarah ist sehr aufgeregt, dass sie es mit ihrer Fußballmannschaft bis ins Finale geschafft hat. Endlich ist der große Tag da! Ihr Team hat lange dafür trainiert und es kann losgehen. Die gegnerische Mannschaft ist sehr gut, aber Sarahs Team ist sich sicher, dass sie gewinnen können. Kurz vor Ende des Spiels führt das andere Team mit einem Tor. Sarah steht in der gegnerischen Hälfte, als sie den Ball bekommt. Sie muss den Ball nur weiter zur Stürmerin passen, damit diese die Möglichkeit hat, ein Tor zu schießen. Alle sind sehr nervös. Aber der Pass, den sie spielt, ist viel zu hart und schnell. Ihre Mitspielerin schafft es nicht, den Ball gut anzunehmen und eine Gegnerin bekommt den Ball. Daraus entsteht ein direkter Gegenangriff und die andere Mannschaft schießt noch ein Tor. So kurz vor dem Ende sind damit alle Hoffnungen darauf dahin, dass Sarahs Team noch gewinnen kann.



Redet über die folgenden Fragen:

- Wie fühlt sich Sarah?
- Wie fühlt sich die Stürmerin aus Sarahs Team?
- Was könnten die beiden Negatives, Wütendes oder Anschuldigendes denken oder zueinander sagen?
- Wie würde es ihnen damit gehen?
- Was könnten die beiden Positives, Tröstendes und Ermutigendes denken oder zueinander sagen? Wie würde es ihnen damit gehen?
- Was würdest du zu Sarah nach dem Spiel sagen, um ihr dabei zu helfen, mit der Situation gut umzugehen?

Alternative Methode: Heißer Stuhl

In dieser Methode wird ein Charakter, der von einem Kind gespielt wird, von der ganzen Klasse befragt. Du kannst diese Methode auch mit unterschiedlichen Kindern mehrmals hintereinander mit denselben Fragen wiederholen. Dadurch kann deutlich werden, dass unterschiedliche Menschen unterschiedliche Perspektiven auf ein und dieselbe Situation haben können.

Frage nach einem freiwilligen Kind, das für diese Methode Sarah spielen möchte. Bitte den Rest der Klasse, sich Fragen zu überlegen und Sarah zu stellen, mit denen sie herausfinden können, wie Sarah sich gerade fühlt. Du kannst ihnen auch Beispiele nennen wie „Wie fühlst du dich?“ oder „Was denkst du, wie die Stürmerin sich fühlt?“ Bitte die Klasse dann, Sarah etwas Aufbauendes zu sagen. Welche Tipps würden sie Sarah in dieser Situation geben, damit Sarah gut damit umgehen kann?

Vorlesen

Liebe deinen Körper (Seite 20 - 27)

Du brauchst: Liebe deinen Körper von Jessica Sanders

Lest gemeinsam die Seiten 20 - 27 und besprecht die Inhalte nach Bedarf.

Einzelaufgabe

Umgang mit Enttäuschungen

Du brauchst: Arbeitsheft Seite 13 „Umgang mit Enttäuschungen“ und „Beispielsituationen: Umgang mit Enttäuschungen“ (dieses Heft, Seite 22), kopiert und ausgeschnitten



Lies die verschiedenen Beispielsituationen vor, die Kinder können sich jeweils diejenige aussuchen, die am besten zu ihnen passt. Falls kein passendes dabei ist, können sie sich auch ein eigenes Szenario ausdenken.

Lasse die Kinder die angegebene Seite im Arbeitsheft ausfüllen. Mit Bezug zu den vorangegangenen Einheiten können sie Ideen aufschreiben, wie sie mit der Situation umgehen könnten: Wie könnte ich z.B. mein Sicherheitsnetzwerk oder meine Ideen zur Self-Care nutzen? Wie schaffe ich es selbst, eine resiliente, ermutigende Perspektive auf die Situation zu haben?

Im Anschluss kannst du die Einheit mit einer Gesprächsrunde abschließen. Frage: „Wie können wir widerstandsfähiger werden, indem wir uns um uns selbst kümmern und auf unsere Bedürfnisse achten?“

Reflexion

Du brauchst: „Liebe deinen Körper“ von Jessica Sanders

Lies der Klasse das ganze Buch vor. Im Anschluss könnt ihr noch einmal ein Gruppengespräch machen und die Schülerinnen und Schüler können teilen, was sie aus dem Buch und den Einheiten gelernt haben.

Einheit 7

Ich bin stark!

Gruppengespräch

Eigene Stärken anerkennen

Du brauchst: Gesprächsgegenstand, „Stärke-Karten“ (dieses Heft, Seite 30), 2 Kopien auf A3, ausgeschnitten

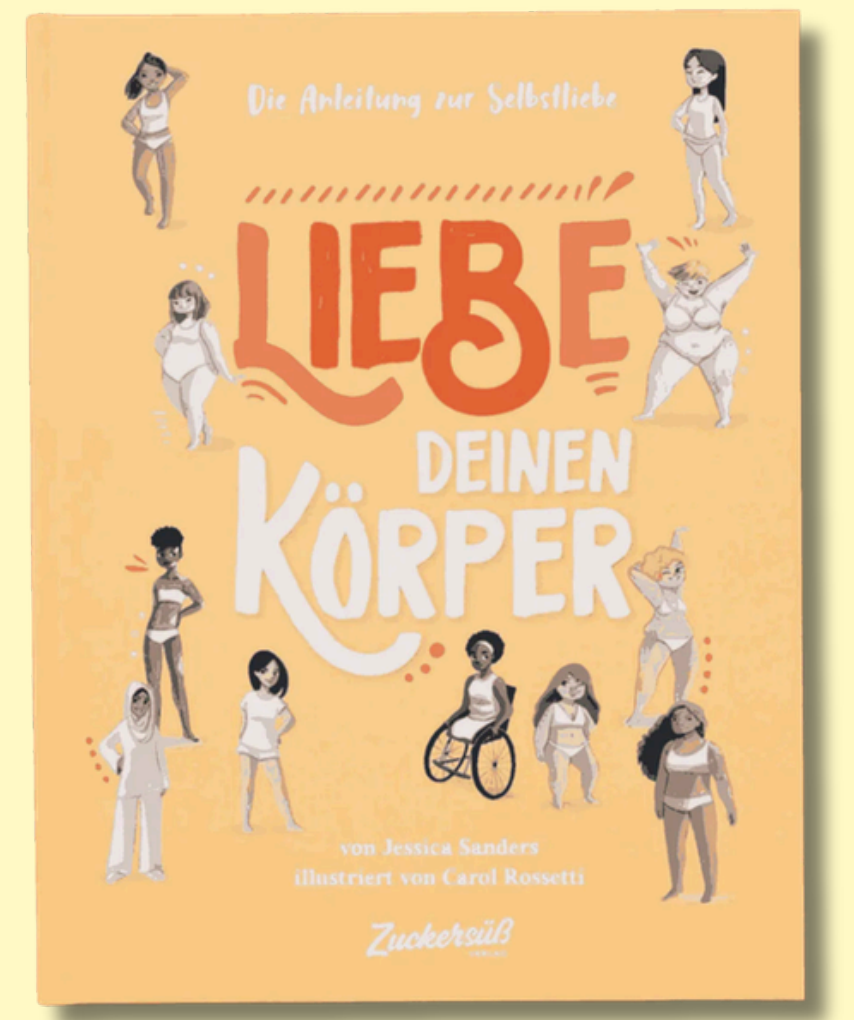
Lege die Stärke-Karten vor Beginn der Einheit offen auf den Tisch. Lasse die Schülerinnen und Schüler darüber nachdenken, worin sie gut sind und was sie gerne machen. Dann bitte sie, sich die Karten anzuschauen und die Karte zu nehmen, die am besten zu ihnen passt. Wenn Kinder keine passende Karte finden oder die Karte schon von einem anderen Kind genommen wurde, schreibe einfach eine neue Karte auf einem leeren Blatt Papier. Setzt euch danach wieder in den Kreis und lasse die Kinder der Reihe um vorstellen, welche Karte sie genommen haben und warum.

Aufgabe zu zweit:

Die Stärken anderer wahrnehmen

Du brauchst: „Stärke-Karten“ (siehe oben), eine Kopie auf A3 als Poster

Hänge das Poster so auf, dass alle es gut sehen können. Die nächste Aufgabe wird von den Kindern jeweils zu zweit bearbeitet, am besten wählen sie dafür eine Person aus, mit der sie nicht sehr eng befreundet sind. Die Kinder sitzen sich gegenüber. Lasse sie nun mit Hilfe der Stärke-Karten auf dem Poster überlegen, welche Stärken ihr Gegenüber hat und wie es sich dadurch von anderen Kindern in der Klasse unterscheidet. Dabei wird noch nicht geredet, sondern erst einmal nur überlegt. Dann hat jedes Kind jeweils 30 Sekunden Zeit dem anderen Kind davon zu erzählen. Dabei spricht erst nur ein Kind, dann sagst du den Wechsel an und das andere Kind ist an der Reihe. Ermutige die Kinder, sich während dieser Zeit in die Augen zu schauen – denn auch ehrliche Komplimente zu geben und anzunehmen müssen wir üben.

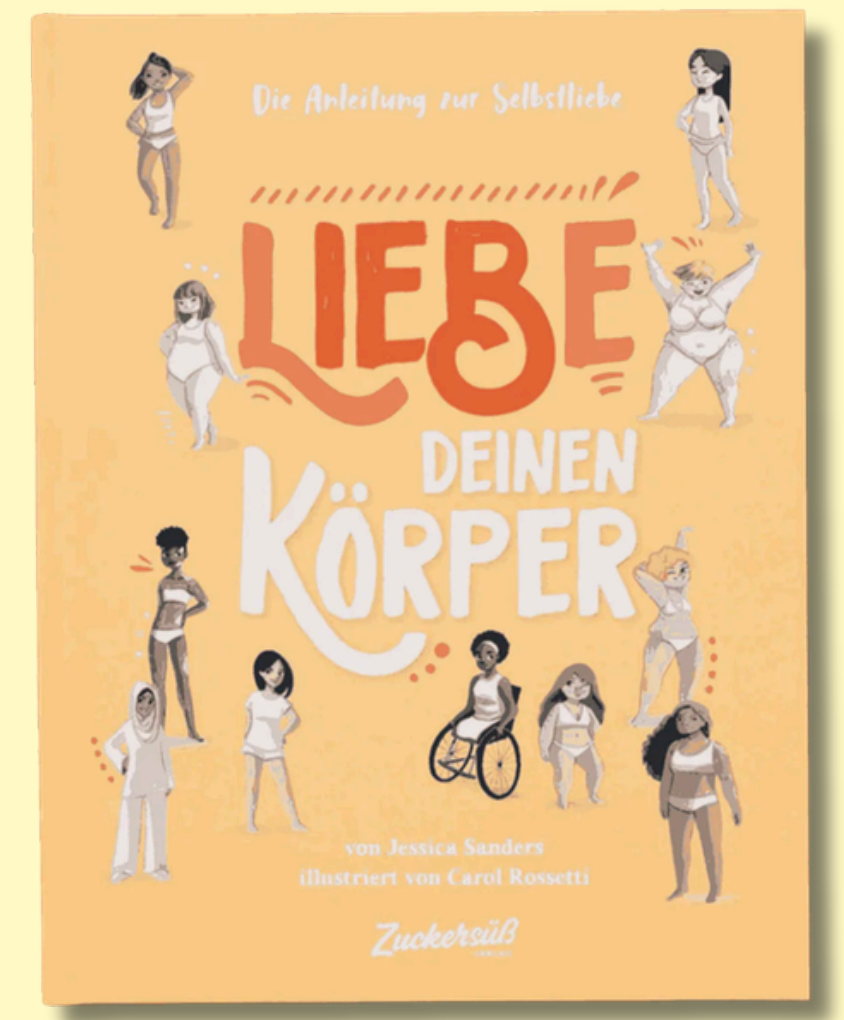


Vorlesen:

Liebe deinen Körper (Seite 28 - 33)

Du brauchst: „Liebe deinen Körper“ von Jessica Sanders

Lest gemeinsam die Seiten 28 - 33 und besprecht die Inhalte nach Bedarf. Unterhaltet euch über das Thema Selbstliebe und besprecht, wie wir diese in uns selbst und auch in anderen Stärken können.



Einzelaufgabe:

Selbstliebe

Du brauchst: Arbeitsheft Seite 15 „Mein Brief an mich in der Zukunft...“

Lasse die Schülerinnen und Schüler einen Brief an sich selbst in der Zukunft schreiben. Die Inhalte sollten sich vor allem auf die Themen der gemachten Einheiten beziehen: Self-Care, Sicherheitsnetzwerk, Umgang mit Enttäuschungen, Veränderungen und Beständigkeiten im Laufe des Aufwachsens. Am wichtigsten ist, dass der Brief die Kinder an all ihre positiven Seiten erinnert – zum Beispiel die von ihnen und anderen benannten Stärken. Der Brief sollte optimistisch, bestärkend und ermutigend sein.

Hinweis: Bevor die Kinder die Arbeitshefte mit nach Hause nehmen können, könnt ihr sie auch kopieren. So könntest du die Kopien bis zu ihrem Schulwechsel oder -abschluss aufbewahren und sie ihnen dann zurückgeben. Das kann eine schöne Erinnerung an die erarbeiteten Themen und ihre damalige Perspektive auf sich selbst sein.

Material

Auf den folgenden Seiten findest du Material für die Unterrichtseinheiten.



zu Einheit 3:

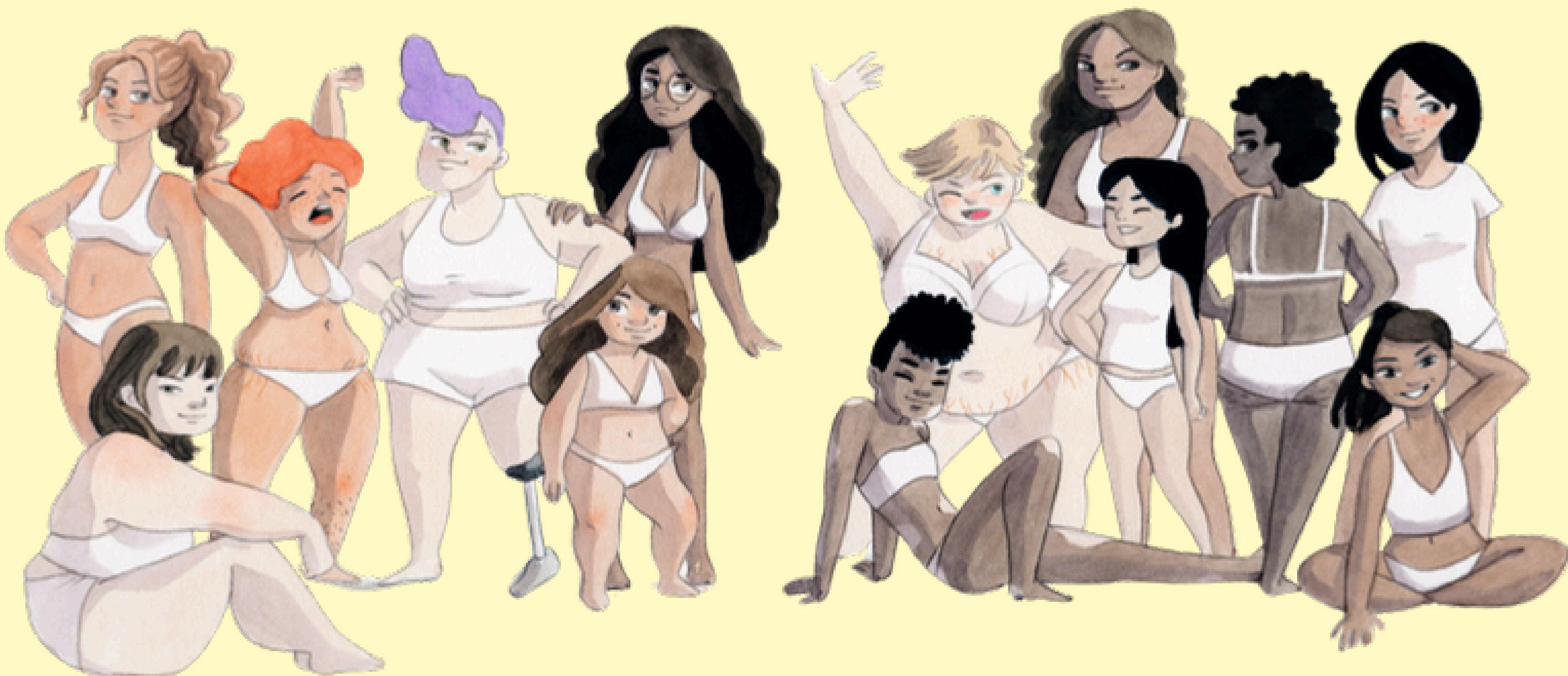
Karten mit Körperteilen

zu Einheit 6:

Beispielsituationen: Umgang mit Enttäuschungen

zu Einheit 7:

Stärke-Karten





Körperteile:

Augen	Nase	Ohren	Mund
Hände	Finger	Arme	Geschmacks- knospen
Füße	Beine	Körper (Rumpf)	Gehirn
Augen	Nase	Ohren	Mund
Hände	Finger	Arme	Geschmacks- knospen
Füße	Beine	Körper (Rumpf)	Gehirn

Beispielsituationen: Umgang mit Enttäuschungen



Du fällst bei einer Karateprüfung durch.	Du fällst bei einer Karateprüfung durch.
Du fliegst als erste Person bei einem Wettbewerb raus.	Du fliegst als erste Person bei einem Wettbewerb raus.
Bei einem Auftritt vergisst du auf der Bühne die Tanzschritte und alle schauen dir zu.	Bei einem Auftritt vergisst du auf der Bühne die Tanzschritte und alle schauen dir zu.
Du willst gerne Klassensprecherin / Klassensprecher werden, wirst aber nicht gewählt.	Du willst gerne Klassensprecherin / Klassensprecher werden, wirst aber nicht gewählt.
Du hast für den Wettlauf trainiert und hoffst, unter die ersten zehn zu kommen, aber du kommst auf Platz elf.	Du hast für den Wettlauf trainiert und hoffst, unter die ersten zehn zu kommen, aber du kommst auf Platz elf.
Bei der Neueinteilung der Klassen für das nächste Jahr kommst du in eine andere Klasse als alle deine Freundinnen und Freunde.	Bei der Neueinteilung der Klassen für das nächste Jahr kommst du in eine andere Klasse als alle deine Freundinnen und Freunde.



Stärkekarten:

Ich bin gut darin, anderen zu helfen.	Ich bin gut darin, alleine an etwas zu arbeiten.	Ich bin gut darin, im Team zu arbeiten.	Ich komme gut mit anderen klar.
Ich kann gut nach Hilfe fragen, wenn ich welche brauche.	Ich kann gut sehen, wenn irgendwer aufgebracht ist, und biete der Person meine Hilfe an.	Ich bin gut darin, mir unterschiedliche Lösungen für ein Problem auszudenken.	Ich kann andere gut zum Lachen bringen.
Andere sagen oft, dass ich gute Ideen habe.	Ich bin gut darin, mir neue Ideen auszudenken.	Ich bin freundlich.	Ich bin fürsorglich.
Ich kann gut Probleme lösen.	Ich bin sportlich.	Ich kann gut buchstabieren.	Ich helfe oft anderen und erledige ihre Aufgaben.
Ich bin kreativ.	Ich bin musikalisch.	Wenn ich spiele vorschlage, spielen oft viele Kinder mit.	Wenn ich ein Kind alleine sind, frage ich, ob es mit mir spielen will.
Ich bin gut in Mathe.	Ich kann gut kochen.	Ich bin fair (gerecht).	Ich behandle andere immer mit Respekt
Ich bin ein gutes Beispiel für andere.	Ich bin witzig.	Ich kann gut tanzen.	Ich kann mich gut um Tiere kümmern.

Diese Unterrichtseinheiten wurden entwickelt um sie zusammen mit dem Kinderbuch „Liebe deinen Körper“ von Jessica Sanders und dem dazugehörigen Arbeitsheft zu nutzen.