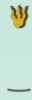
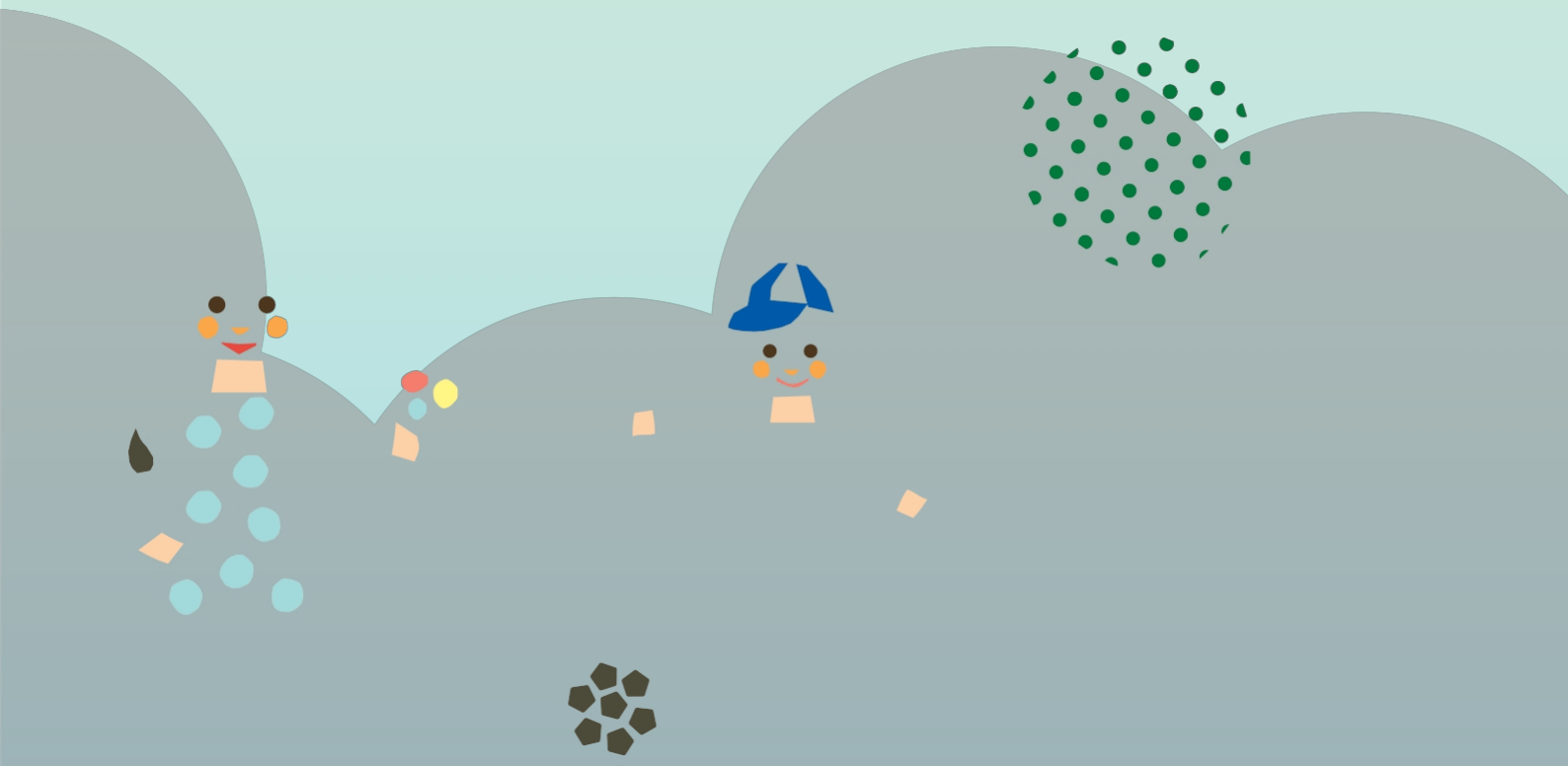




Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa



Rovaniemi



INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	4	Selbsterfahrung	84	Selbsterfahrung	170	Peer-Fähigkeiten und Konfliktlösung	200
DANKE	6	Emotionale Fähigkeiten	86	Emotionale Fähigkeiten	172	Medien und Wohlbefinden	202
ESCHOOL	7	Einfühlungsvermögen	88	Einfühlungsvermögen	174	Blick in die Zukunft	209
Eine sichere Gemeinschaft, Gruppierung und Höhlenmenschen-Fähigkeiten	8	Peer-Fähigkeiten und Konfliktlösung	90	Peer-Fähigkeiten und Konfliktlösung	179	Entspannung und Beruhigung	213
Selbstwahrnehmung und Emotionen	9	Medien und Wohlbefinden	92	Medien und Wohlbefinden	181	Alltägliche Bewältigungsstrategien	217
Ein Blick in die Zukunft	12	Blick in die Zukunft Entspannen und zur Ruhe kommen	94	Blick in die Zukunft	183	Bewertung	219
Wohlbefinden im täglichen Leben	13	Alltägliche Bewältigungsstrategien	97	Entspannung und Beruhigung	185	WELLNESS-SPIEL CHARAKTER PAPIERE	228
1. KLASSE	17	Bewertung	99	Bewältigungsstrategien für den Alltag	187	ANTWORTKARTEN ZUM WOHLFÜHLSPIEL	229
Unterrichtspläne 1. Klasse	18	5. KLASSE	101	9. KLASSE	191	WOHLBEFINDEN SPIEL FRAGEKARTEN EHRENKARTE	236
Die Gemeinschaft	18	Unterrichtspläne - 5. Klasse	101	Unterrichtspläne - 9. Klasse	191	SICHERHEITSKARTE	252
Selbsterfahrung	20	Die Gemeinschaft	102	Die Gemeinschaft	192	LITERATUR	256
Emotionale Fähigkeiten	21	Selbsterfahrung	103	Selbsterfahrung	194		
Einfühlungsvermögen	23	Emotionale Fähigkeiten	104	Emotionale Fähigkeiten	196		
Peer-Fähigkeiten und Konfliktlösung	24	Einfühlungsvermögen	106	Einfühlungsvermögen	198		
Medien und Wohlbefinden	25	Peer-Fähigkeiten und Konfliktlösung	110				
Blick in die Zukunft	27	Medien und Wohlbefinden	112				
Entspannung und Beruhigung	29	Blick in die Zukunft	114				
Alltägliche Bewältigungsstrategien	30	Entspannung und Beruhigung	116				
Bewertung	33	Alltägliche Bewältigungsstrategien	117				
2. KLASSE	35	Bewertung	119				
Unterrichtspläne - 2. Klasse	36	GRADE 6	121				
Die Gemeinschaft	36	Unterrichtspläne - 6. Klasse	122				
Selbsterfahrung	37	Die Gemeinschaft	122				
Emotionale Fähigkeiten	38	Selbsterfahrung	124				
Einfühlungsvermögen	40	Emotionale Fähigkeiten	125				
Peer-Fähigkeiten und Konfliktlösung	42	Einfühlungsvermögen	126				
Medien und Wohlbefinden	43	Peer-Fähigkeiten und Konfliktlösung	127				
Blick in die Zukunft	45	Medien und Wohlbefinden	131				
Entspannung und Beruhigung	49	Blick in die Zukunft	133				
Alltägliche Bewältigungsstrategien	52	Entspannung und Beruhigung	136				
Bewertung	55	Alltägliche Bewältigungsstrategien	138				
3. KLASSE	57	Bewertung	140				
Unterrichtspläne - 3. Klasse	58	7. KLASSE	143				
Die Gemeinschaft	58	Unterrichtspläne - 7. Klasse	144				
Selbsterfahrung	60	Die Gemeinschaft	144				
Emotionale Fähigkeiten	61	Selbsterfahrung	146				
Einfühlungsvermögen	62	Emotionale Fähigkeiten	147				
Peer-Fähigkeiten und Konfliktlösung	64	Einfühlungsvermögen	149				
Medien und Wohlbefinden	68	Peer-Fähigkeiten und Konfliktlösung	151				
Blick in die Zukunft	71	Medien und Wohlbefinden	152				
Entspannung und Beruhigung	72	Blick in die Zukunft	155				
Alltägliche Bewältigungsstrategien	75	Entspannung und Beruhigung	160				
Bewertung	78	Alltägliche Bewältigungsstrategien	162				
4. KLASSE	81	Bewertung	164				
Unterrichtspläne - 4. Klasse	82	8. KLASSE	167				
Die Gemeinschaft	82	Unterrichtspläne - 8. Klasse	168				
		Die Gemeinschaft	168				



Die Veröffentlichung ist Teil eines nationalen Entwicklungsprojekts zur sozialen Rehabilitation (SOSKU 2015 - 2018), das vom Europäischen Sozialfonds und den Mitveranstaltern finanziert wird.

Die Autoren:
 Mikko Sipola, Gemeindepädagoge, Projektleiter, SOSKU-Projekt und Stadt Rovaniemi
 Piia-Riikka Karvo, Gemeindegeschwester und neuropsychiatrische Ausbilderin, gemeinsame Beraterin des SOSKU-Projekts und der Stadt Rovaniemi Satu Piittinen, YTM, Projektplanerin und Schulkuratorin, SOSKU-Projekt und Stadt Rovaniemi
 Laura Pönkänen, PsT, Schulpsychologin, Stadt Rovaniemi (2014 - 2017)
 Die Themen der 9. Klasse für die Zeit von Weihnachten bis Mai wurden in Zusammenarbeit mit dem Projekt Taidevaihte - Youth two-way integration (2016 - 2018) der Universität Lapland erstellt.

Die Autoren des Projekts Art Phase:
 Helmiina Tyni
 Hanna Ylilähti
 Vilma Talasjärvi
 Maija Lampela

Herausgeber: das SOSKU-Projekt und die Stadt Rovaniemi
Herausgegeben von Laura Pönkänen, Mikko Sipola, Piia-Riikka Karvo, Satu Piittinen
Layout und grafische Gestaltung: Advertising Kiosk Oy
Gedruckt von Painatuskeskus Finland



VORWORT

In den Kriterien des Lehrplans werden der Aufbau einer guten Schulgemeinschaft und eine effektive Interaktion als wichtig angesehen (POPS 2014). Es wird also Wert auf Gemeinschaft gelegt, aber was ist oder könnte das in der Praxis bedeuten? Der Pupil and Student Welfare Act betont den Einfluss der Gemeinschaft auf das Wohlbefinden: Gemeinschaft bedeutet, dass alle Mitglieder der Schulgemeinschaft für das Wohlergehen der Schule verantwortlich sind (Pupil and Student Welfare Act, 2013). Die Stärkung der Gemeinschaft macht die Notwendigkeit individueller Unterstützung nicht überflüssig, aber eine starke Gemeinschaft kann sich positiv auf das Wohlbefinden und die Zukunft der Schüler auswirken. Die verschiedenen Strukturen und Praktiken in der Schulkultur wirken sich auf das Wohlbefinden der Schulgemeinschaft aus. Daher ist es für Schulen wichtig zu überlegen, wie die Schulkultur die Verwirklichung eines Gemeinschaftsgefühls beeinflussen kann, das das Wohlbefinden im Schulalltag fördert. Die effektive Interaktion der Schulgemeinschaft und die Beteiligung der Schüler an schulischen Aktivitäten können die Lernfähigkeit fördern und vor vielen Problemen schützen. Schulen verfügen oft über eine Vielzahl von Maßnahmen zur Förderung des Gemeinschaftsgefühls, die jedoch auf sehr unterschiedliche Weise umgesetzt und dokumentiert werden.

Es ist wichtig, Aktivitäten in den Alltag der Grundschulen einzubauen, die darauf abzielen, die Lebenskompetenzen und die Integration von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Die Stadt Rovaniemi nahm 2015-2018 an dem vom Nationalen Institut für Gesundheit und Wohlfahrt (THL) koordinierten nationalen Entwicklungsprojekt zur sozialen Rehabilitation (Sosku) teil. Ziel des Teilprojekts war die Stärkung der Lebensmanagementfähigkeiten in der Schulgemeinschaft. Um diese Fähigkeiten zu stärken, wurde ein Aktionsmodell für Grundschulen entwickelt, um die Integration junger Menschen und das Wohlbefinden der gesamten Schulgemeinschaft zu verbessern. In den Pilotschulen des Projekts (Rantavitikka-Grundschule und Yläkemijoki-Schule) wurden

der Inhalt, die Anzahl und die Durchführung der Unterrichtsstunden unter Berücksichtigung der Ziele des Grundschullehrplans (POPS 2014) in Bezug auf die Betriebskultur der Schule und die breit angelegten Kompetenzen geplant. Es sieht die Stärkung des geistigen Wohlbefindens, der Interaktion und der Alltagskompetenzen als wichtige Aspekte für das Wachstum und die Entwicklung der Schüler.

als Bereiche. Das Jahrbuch des Wohlbefindens, ein sozialer Verstärkungsansatz für die Arbeit zum Wohlbefinden der Gemeinschaft in Schulen, ist das Ergebnis dieser Arbeit.

Das Jahrbuch des Wohlbefindens ist ein Instrument, das die gesamte multidisziplinäre, gemeinschaftsbasierte Arbeit zum Wohlbefinden in Grundschulen auf jährlicher Basis leitet. Die Unterrichtsstunden zum Jahr des Wohlbefindens, die Teil des Jahres des Wohlbefindens sind, beziehen die gesamte Schule in die Einübung von Fähigkeiten im Zusammenhang mit psychischem Wohlbefinden, sozialer Interaktion und Lebensmanagement nach monatlichen Themen ein. Die Struktur des jährlichen Wohlfühlkalenders und die Themen der Wohlfühlstunden wurden von den multidisziplinären Wohlfühlgruppen der Projektschulen festgelegt, in denen auch die Schüler vertreten sind. Die Auswahl der Monatsthemen und die Gestaltung der Aufgabeninhalte wurden beeinflusst durch z. B. Lehrplanziele, Forschung zum präventiven Wohlbefinden, aktuelle Themen in der Schulwelt und vorgefertigte Materialien zum psychischen Wohlbefinden und zu sozialen Kompetenzen (siehe Literatur) sowie Feedback von Betreuern. Ziel war es, den Jahreskalender mit den aktuellen Phänomenen und Zielen des Schuljahres zu synchronisieren. Es ist möglich, die Themen von Jahr zu Jahr zu variieren, insbesondere je nach den Rückmeldungen der Schüler und des Schulpersonals.

Bei diesem Modell sind die Klassenlehrer und die Klassenlehrerinnen für die Durchführung des Unterrichts verantwortlich, während das Sozialteam für die Koordination des Modells zuständig ist. Die Lehrkraft kann sich bei der Planung des Unterrichts mit den Mitarbeitern der Schülerhilfe beraten, wenn sie dies wünscht. Obwohl Unterrichtspläne zur Verfügung stehen, sind sie nicht verbindlich, und es steht den Lehrern frei, die Pläne und Materialien nach Belieben zu verwenden und eine Unterrichtsstunde ganz oder teilweise nach ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten. Ziel ist es, die Themen im Einklang mit dem Jahreskalender zu behandeln. In der Rantavitikka-Grundschule gab es beispielsweise bereits eine monatliche Unterrichtsstunde für den Klassenlehrer oder Klassenbetreuer, in der klassen- oder gruppenspezifische Themen behandelt wurden. Dies bedeutete, dass die Schule über eine

Es ist ratsam, als Inhalt dieser Lektionen die Lektionen des sozialen Jahrbuchs zu nehmen. Der Inhalt des Jahreskalenders kann als Teil des Unterrichts in verschiedenen Fächern, zusätzlich zu separaten thematischen Lektionen, verwendet werden. Viele Themen des Wohlbefindens könnten im Unterricht in Fächern wie Muttersprache, Gesundheit, Kunst und Handwerk verwendet werden. Der Lehrplan ermöglicht und ermutigt solche fächerübergreifenden Experimente.

Die Themenstunden des Jahrbuchs für das Wohlbefinden bestehen immer aus drei verschiedenen Arbeitsphasen: Anfang, Arbeit und Ende. Zu Beginn wird mit einer kurzen Aktivität oder Diskussion auf das Thema eingestimmt. In der Arbeitsphase wird das aktuelle Thema durch verschiedene Übungen oder Diskussionen vertieft. Das Ende der Unterrichtsstunde wird mit einer gemeinsamen Reflexion oder einer Aktivität zum Thema abgeschlossen. Ziel ist es, eine unterstützende und gesprächsfördernde Atmosphäre zu schaffen, in der Lernende und Lehrende zusammenarbeiten, wobei der Schwerpunkt auf dem Üben und Anwenden von Fähigkeiten liegt. Alle Jahrgangsstufen und Lehrkräfte arbeiten zur gleichen Zeit am gleichen Thema, so dass das Thema auch außerhalb des Unterrichts diskutiert werden kann. Die monatlichen Themen und Lektionen regten auch die Diskussion über die jeweiligen Themen im Unterricht und zu Hause an. Wenn beispielsweise in der Schule gemeinsam über Emotionen gesprochen wird, schafft dies eine Plattform, um auch in der Freizeit über Emotionen zu sprechen. Thematische Unterrichtsstunden, die zur gleichen Zeit für alle Klassenstufen abgehalten werden, können ebenfalls Diskussionen anregen und das Zusammengehörigkeitsgefühl über die Klassenstufen hinweg stärken. Schulveranstaltungen, Feiern und gemeinsame Regeln könnten ebenfalls dazu dienen, Themen des Wohlbefindens besonders sichtbar zu machen.

Jährliche Unterrichtseinheiten zum Wohlbefinden können auch wertvolle Informationen über das Wohlbefindensprofil der Schule liefern und das Wachstum der Wohlbefindensfähigkeiten auf individueller und Gruppenebene überwachen. Indem sie systematisch eine Reihe von Fähigkeiten zum Wohlbefinden in der gesamten Schule

ansprechen, können die Lehrer mit den Schülern arbeiten, um etwas über die Fähigkeiten ihrer Schüler zum Wohlbefinden und damit auch über ihr eigenes Wohlbefinden zu lernen.

Risikofaktoren in Bezug auf ihr Wachstum und ihre Entwicklung. Thematischer Unterricht kann viele der Probleme ansprechen, die von einer frühen Intervention profitieren würden.

In den thematischen Lektionen des Yearbook of Well-being wird lösungs- und ressourcenorientiert gearbeitet. Die Schüler und Schülergruppen werden angeleitet, verschiedene Stärken und Ressourcen zu erkennen.

Zukunftsorientierung, das Einüben neuer Fähigkeiten und die Fokussierung auf den Erfolg sind bei der Ressourcenarbeit wichtig. Ziel ist es, den Schülerinnen und Schülern bewusst zu machen, dass Gemeinschaften, wie z. B. eine Gruppe von Schülerinnen und Schülern, auch gemeinsame Stärken haben, die genutzt werden können, und gemeinsame Arbeitsweisen, die bei Bedarf verändert werden können. Der Ansatz soll sicherstellen, dass alle Mitglieder der Schulgemeinschaft verstehen, dass sie für die Atmosphäre in der Schulgemeinschaft verantwortlich sind. Ziel ist es auch, die unmittelbare Gemeinschaft der Schüler zu stärken, die Gruppenarbeit zu verstärken und Feedback von Gleichaltrigen zu geben und zu erhalten.

Die thematischen Lektionen des Yearbook of Wellbeing

zielen darauf ab, alltägliche Lebenssituationen und Themen zu modellieren, in denen die Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen gestärkt werden sollen. Ziel ist es, junge Menschen zu entwickeln, die ihre eigenen Stärken erkennen, in der Lage sind, ihre eigenen Gefühle und die der anderen zu verstehen, zusammenzuarbeiten und ihren Platz in der Gesellschaft zu finden. Darüber hinaus sollen die jungen Menschen, die die Grundschule verlassen und an den "Wohlfühl"-Sitzungen teilgenommen haben, über ein gutes Selbstbewusstsein verfügen, ihre eigenen Sicherheitsnetze erkennen, in der Lage sein, sich in verschiedene Gemeinschaften einzubringen, den Mut haben, Hilfe zu suchen und andere zu unterstützen, wenn dies nötig ist. Durch gemeinsames Lernen wird die Verantwortung für das Wohlbefinden von allen geteilt.

Helsinki, Finnland

7.5.2018 Laura

Pönkänen

Psychologin, PsT

Die Autorin arbeitete von 2014 bis 2017 als Psychologin in der Abteilung für Schülerbetreuung der Stadt Rovaniemi.



DANKE

An der Entwicklung der jährlichen Wohlbefindensuhr waren die Schülerfürsorge der Stadt Rovaniemi, das SOSKU-Projektteam, die SOSKU-Projektarbeitsgruppe, die Kindertagesstätte Napapiiri und die SOSKU-Projektschulen beteiligt: die Grundschule Rantavitika, die Schule Yläkemijoki und die Krankenhausschule Rovaniemi.

Wir danken der Stadt Rovaniemi, dem Personal und den Schülern der Projektschulen, dem Personal des Kindergartens Napapiiri, dem SOSKU-Projektteam und den Mitgliedern der SOSKU-Arbeitsgruppe. Wir möchten auch unseren besonderen Dank für die Unterstützung und Entwicklung aussprechen: Irmeli Vähäaho, Tiina Mölläri, Asko Peuraniemi, Marko Kerttula, Tuulikki Louet-Lehtoniemi, Milka Lampela, Suvi Hietanen, Virve Simonen, Jarno Karjalainen, Mari Raappana, Satu Jokelainen, Kaisa Lindqvist, Erkki Kuure, Jaakko Ovaska, Maarit Ulkuniemi, Eija Kasurinen, Marja Pulju, Sirpa Heimonen, Riitta Björkberg, Saaga Sipola, Säde Sipola, Mirjami Sipola, Reijo Piittinen, Saana Karjalainen, Jani Karjalainen, Helena Kinnunen, Susanna Elo, Merja Väärälä, Tiina Maunula, Riitta Kari, Anne Kortesalmi, Mitarbeiter des Werbekiosks und Lehrer, die das Material ausprobiert haben.

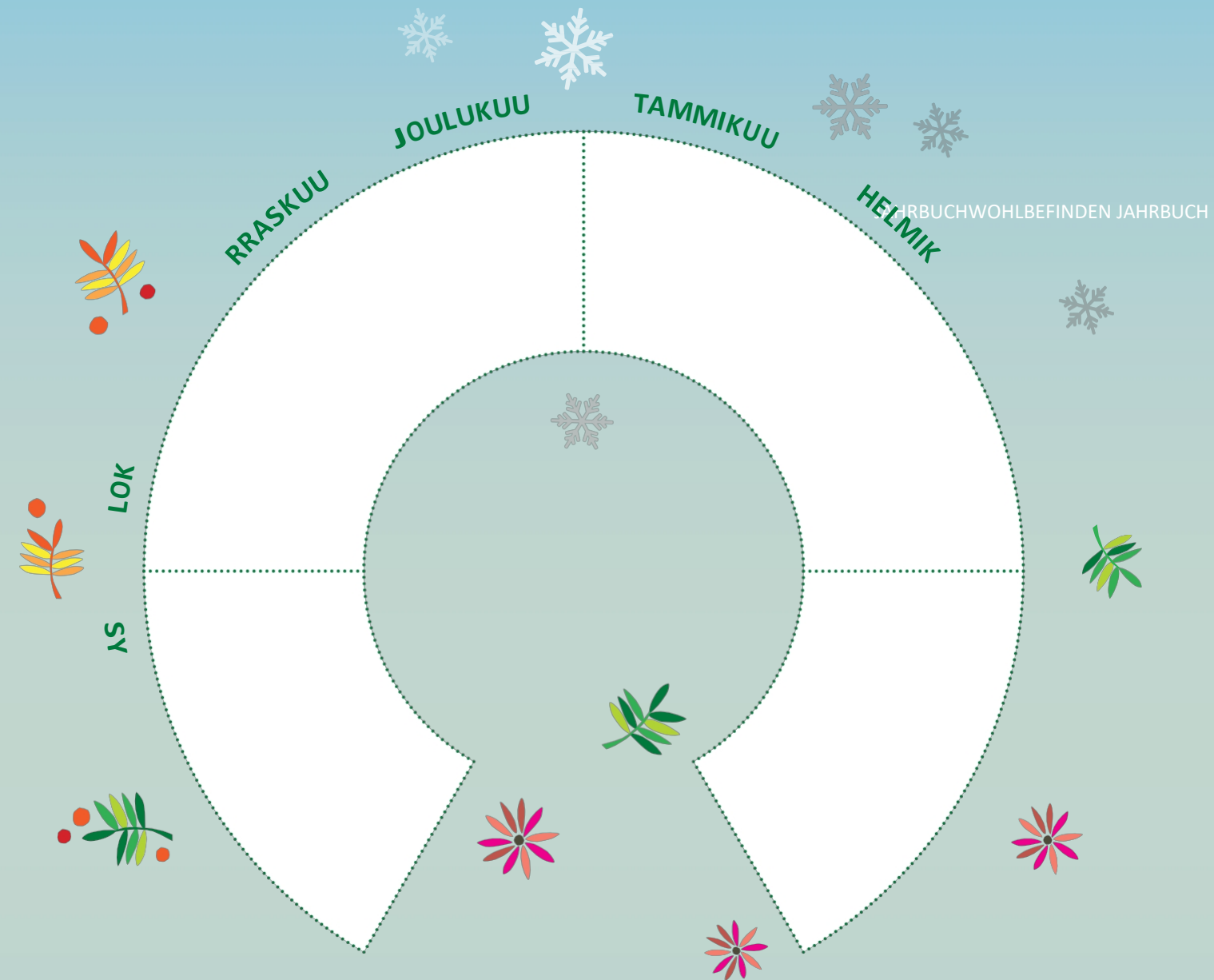
SOSKU-Projekt in Rovaniemi



Das Jahrbuch für das Wohlbefinden in der Vorschule ist ein Modell für die Arbeit zum Wohlbefinden in der Vorschule. Es zielt darauf ab, Themen des Wohlbefindens in den Alltag der Vorschule zu integrieren. Damit soll sichergestellt werden, dass die Themen des Modells bei der Planung und Umsetzung der Arbeit zum Wohl des Kindes auf ganzheitliche Weise berücksichtigt werden.

Unter jedem Thema finden Sie vorgefertigte Aktivitäten, mit denen Sie die im Jahrbuch beschriebenen Fähigkeiten üben können. Im Herbst ist das Kennenlernen der Gruppe und der Gruppenmitglieder eine Voraussetzung dafür, dass ein Vorschulkind eine sichere Gemeinschaft erlebt. Die Vorschulkinder üben sich in Selbstgesprächen und denken über die Bedeutung von Freundschaft nach. Das Thema ermöglicht es den Kindern auch, über Freundschaft in ihrem Zuhause nachzudenken. Erwachsene können z. B. und-

sich an ihre ersten Freundschaften erinnern: wie und wo ihre ersten Freundschaften begannen, was sie mit ihren Freunden unternahmen und worüber sie sprachen. Im Bereich Selbstwahrnehmung und Emotionen üben sie, über ihre Gefühle und Gedanken zu sprechen, positives Feedback zu geben und anzunehmen und ihre eigenen Stärken und Ressourcen zu erkennen. Im Frühjahr blicken wir in die Zukunft und besprechen unseren zukünftigen Schulweg. In den letzten Monaten des Schuljahres liegt der Schwerpunkt auf der Stärkung von Entspannungs- und Beruhigungskompetenzen, auch mit Blick auf den zukünftigen Schulweg. Die Themen können auch als Grundlage für die Planung z.B. eines Elternabends genutzt werden.



SICHERE GEMEINSCHAFT, TEAMBILDUNG UND FREUNDSCHAFT

Start: gegenseitiges Kennenlernen

Bilden Sie einen Kreis. Der Erwachsene beginnt, indem er seinen Namen sagt und etwas, das ihn beschreibt (z. B. was er mag, was sein Lieblingsessen oder sein Lieblingstier ist). Zum Beispiel: "Mein Name ist Mikko und ich mag Makkaroni und Käse". Dann ist die nächste Person an der Reihe, bis sich alle vorgestellt haben.

Tipp: Das Spiel kann auch so gespielt werden, dass sich die Spieler etwas einfallen lassen, das mit dem ersten Buchstaben eines Vornamens beginnt, z. B. "Ich bin Jaana und ich mag Eiscreme".

Schritt eins: ein guter Freund

Materialien: großes Papier, Bleistifte

Zeichnen Sie auf ein großes Blatt Papier den Umriss des Schülers. Diese Figur stellt einen guten Freund dar. Überlegen Sie gemeinsam, welche Eigenschaften ein guter Freund hat, und halten Sie diese in der Papierfigur fest. Lasst uns auch besprechen, wie ein guter Freund in einer Vorschulgruppe funktioniert.

Die Papierfigur wird im Foyer der Vorschule ausgestellt, wo auch die Eltern sie sehen können. Für die Kommentare der Eltern können Papier und Stifte bereitgelegt werden.

Ende: Zeichnen einer Freundschaft

Materialien: Papier und Buntstifte

Die Schüler diskutieren darüber, wie jeder einem anderen Vorschulkind ein guter Freund sein kann. Lassen Sie uns darüber sprechen, wie jeder Freude und Licht in den Alltag seiner Freunde bringen kann. Abschließend fertigen die Schüler eine Zeichnung zum Thema Freundschaft an. Die Zeichnung kann von einer schönen Sache handeln, die man tut, oder von einer schönen Sache, die man mit einem Freund tut.

8WOHLFÜHLKALENDER

SELBSTWAHRNEHMUNG UND EMOTIONEN

Start: mit Herz - Kreislauf

Ausrüstung: ein Teddybär, ein ringender Hund oder ein anderes Stofftier.

Die Schüler stellen sich im Kreis auf. Der Teddybär geht um den Kreis herum und jeder bekommt der Reihe nach einen Teddybär. Sobald der Teddybär bei ihnen ist, erzählen sie den anderen etwas über ihr Herz und zeigen dabei auf ihr eigenes Herz. Die Herzensangelegenheit kann eine nette Sache sein oder etwas, das einen bedrückt.

Arbeitsphase: Ein Tag als Star

Tools: Der Tag als Stern-Anhang in gedruckter Form

Jeder Schüler ist abwechselnd der Star des Tages, und wir lernen ihn besser kennen. Es wird ein Bild des Stars des Tages gezeigt und ein kurzes Interview mit ihm oder ihr geführt, das neben dem Bild gezeigt wird.

Der Schüler darf Gegenstände (3) mitbringen, die für ihn wichtig sind und die er mit dem Rest der Gruppe teilen möchte. Das kann ein Lieblingsspielzeug, ein Buch, ein Lied, ein Foto oder ein Baby-Souvenir sein.

Die Vorschulkinder schreiben gute Dinge über den Star des Tages an die Tafel.

Ende: Ausdrücke erzählen die Geschichte

Die Schülerinnen und Schüler werden in zwei oder drei Gruppen aufgeteilt. Die Lehrkraft erklärt, dass die Aufgabe darin besteht, die Mimik der anderen zu beobachten und mit der Mimik zu zeigen, wie man sich in verschiedenen Situationen fühlt. Die Situationen sind wie folgt:

Heute ist mein Geburtstag.	Die Mannschaft meines Freundes gewinnt ein Fußballspiel.	Mein Freund bittet mich, zu spielen oder Spiele zu spielen.
Ein Mann macht mir ein Kompliment für eine tolle Zeichnung.	Ich sehe einen wütenden Hund.	Ich hatte einen schlechten Traum.
Meine Lieblingsdinge gehen kaputt.	Ich habe gutes Essen gegessen.	Mein Freund zieht aus.

Schließlich wird ein abschließender Ausdruck verwendet, um zu zeigen, wie man sich im Moment fühlt ("jetzt fühle ich mich so").

Freiwilliges Dekodieren: Die Lehrkraft fragt die Schüler, ob sie ähnliche oder andere Gesichtsausdrücke bei anderen bemerkt haben. Kann ein anderer Gesichtsausdruck bei einem Klassenkameraden das Ergebnis eines ähnlichen Gefühls sein? Oder könnte hinter einem ähnlichen Gesichtsausdruck ein anderes Gefühl stecken?

STAR DES TAGES HEUTE

___ / ___ 20__

MEINER MEINUNG NACH B I N I C H _____

ZU MEINEM Z U H A U S E _____

MACHT MICH G L Ü C K L I C H _____

ICH ENTSCHEIDE MICH FÜR DAS GEMEINSAME T U N _____

ICH WERDE G R O S S SEIN, WENN ICH GROSS BIN _____

Gute Leute des Hauses!

Im Laufe des nächsten Monats wird unsere Vorschulgruppe "Personen des Tages" ernennen. Jedes Kind wird abwechselnd die Person des Tages sein. Sie werden eine Tafel mit einem Foto oder einem gezeichneten Porträt des Kindes anfertigen lassen. Positive Dinge über das Kind werden auf die Tafel geschrieben, ebenso wie ihre eigenen Gedanken.

Eure K i n d e r _____
ist die Person des Tages / 20 .

An diesem Tag kann das Kind Gegenstände mitnehmen, die ihm wichtig sind und die es mit dem Rest der Gruppe teilen möchte. Das kann ein Foto, ein Lieblingsspielzeug, ein Baby-Souvenir, ein Buch oder eine Lieblingsplatte sein. Packen Sie die Gegenstände sorgfältig ein, damit die wertvollen Erinnerungen nicht verloren gehen.

/ 20 .

Mit freundlichen Grüßen

Gute Leute des Hauses!

Im Laufe des nächsten Monats wird unsere Vorschulgruppe "Personen des Tages" ernennen. Jedes Kind wird abwechselnd die Person des Tages sein. Sie werden eine Tafel mit einem Foto oder einem gezeichneten Porträt des Kindes anfertigen lassen. Positive Dinge über das Kind werden auf die Tafel geschrieben, ebenso wie ihre eigenen Gedanken.

Eure K i n d e r _____
ist die Person des Tages / 20 .

An diesem Tag kann das Kind Gegenstände, die ihm wichtig sind, mit in die Vorschulklasse bringen, um sie mit dem Rest der Gruppe zu teilen. Das kann ein Foto, ein Lieblingsspielzeug, ein Baby-Souvenir, ein Lieblingsbuch oder eine Lieblingsplatte sein. Verpacken Sie die Gegenstände in einer sicheren Tüte, damit die wertvollen Erinnerungen nicht verloren gehen.

/ 20 .

Mit freundlichen Grüßen

10WOHLBEFINDEN
11

DEKADEWOHLBEFINDEN DEKADE

BLICK IN DIE ZUKUNFT

Start mit: sehenden Händen

Werkzeuge: Schulsachen wie Bleistift, Lineal, Radiergummi, Schulbuch

Alle Schüler erhalten gleichzeitig einen anderen Gegenstand zum ertasten. Die Spieler dürfen die Gegenstände nicht berühren. Nach dem Berühren werden die Gegenstände eingesammelt und auf den Boden gelegt. Jeder versucht, seinen Gegenstand zu finden, indem er ihn sucht. Wenn der Gegenstand nicht gefunden werden kann, darf er erneut ertastet werden, und die Suche wird fortgesetzt, bis jeder seinen Gegenstand gefunden hat. Dann findet jeder eine lustige und ungewöhnliche Verwendung für seinen Gegenstand. Gehen Sie zum Schluss gemeinsam die Gegenstände durch und erklären Sie, wozu sie in der Schule verwendet werden.

Arbeitsschritt: Erinnerung an die Zukunft

Ausrüstung: Zauberstab, Stuhl, zum Beispiel eine Discokugel oder andere geeignete Requisiten, Stift, Papier

Die Lehrkraft "zaubert oder teleportiert" jedes Vorschulkind der Reihe nach in den nächsten Herbst und in die Schule. Der Schüler/die Schülerin stellt sich die Situation vor und erzählt, wie er/sie sich die Schule vorstellt. Die Lehrkraft schreibt die Vorstellungen der Schüler über die Zukunft auf. Die Ideen der ganzen Gruppe werden auf einem Blatt Papier gesammelt, das in der Eingangshalle der Vorschule für die Eltern ausliegt. Ein leeres Blatt Papier kann für die Ideen der Eltern zur Seite gelegt werden.

Tipp: Sie können die Ideen der Vorschulkinder auch zu kindgerechten Geschichten in eigenen Wachstumsmappen zusammenstellen.

Ende: Schulaufführung

Das Ziel der Aktivität ist es, spielerisch die Schulbildung zu üben. Es ist wichtig, dass die Erwachsenen in das Spiel einbezogen werden. Wie ist es, zu lernen? Wie macht ihr die Aufgaben im Unterricht? Wie verweist man auf Dinge? Wie begrüßt du die Leute in der Schule? Wie gehst du vom Unterricht in die Pause und wie kommst du zurück in die Klasse? Was tust du in der Pause?

Tipp: Das Spiel kann verschiedene Schulsachen als Requisiten verwenden, z. B. Rucksäcke, Stifte, Bücher, Tafeln usw. Das Spiel kann auch verwendet werden, um ein Klassenzimmer zu "bauen".

WOHLBEFINDEN IM TÄGLICHEN LEBEN

Erste Schritte: vom Setzling zum Baum - Entspannungsübung

Ziel der Übung ist es, Körperbeherrschung, Entspannung, Zuhören und Selbstbeherrschung zu üben.

Stellen Sie sich im Klassenzimmer so auf, dass jeder mindestens eine Armlänge Platz um sich herum hat. Der Lehrer bittet die Schüler, sich vorzustellen, dass sie winzige Baumsetzlinge sind. Die Setzlinge sind noch sehr jung und so klein wie möglich an ihrem eigenen Platz. Nach und nach wachsen die Setzlinge heran, bis sie schließlich zu großen Bäumen werden, die sich mit ihren Armen nach der Decke ausstrecken. Eine Zeit lang bleiben wir große Bäume und strecken uns nach der Decke aus. Dann, Schritt für Schritt, kehrt man langsam zu den winzigen Setzlingen zurück und ist wieder so klein wie möglich an seinem eigenen Platz. Diese Übung kann mehrmals durchgeführt werden.

Tipp: Sie können während der Aufgabe leise Hintergrundmusik abspielen. Es ist eine gute Idee, wenn die Lehrkraft den Schülern zeigt, wie die Entspannungsübung durchgeführt wird.

Arbeitsschritt: Frühstück für Schulkinder

Materialien: Frühstückspaste für Schulkinder, Buntstifte

Bei dieser Übung wählen die Schüler aus der Frühstücksbeilage der Schule auf dem Frühstücksteller ein gesundes, für ihr Schulkind geeignetes Frühstückessen aus. Die Auswahl erfolgt durch Ausmalen der Lebensmittel, die nach Meinung der Schüler für ein Schülerfrühstück geeignet sind. Abschließend überlegen die SchülerInnen gemeinsam, warum das Frühstück wichtig ist. Welche Lebensmittel sind gesund und nahrhaft für Kinder?

Ende: Sicherer Weg zur Schule (20-25 Minuten)

Hilfsmittel: eine Schulreisebroschüre, die für die Schüler ausgedruckt oder auf ein Whiteboard projiziert wird.

Gemeinsam mit der Klasse gehen wir einen imaginären Schulweg durch. Die Lehrkraft leitet die SchülerInnen an, der Karte Schritt für Schritt zu folgen und stellt unterwegs Fragen zur Verkehrssicherheit.

Fragen:

- Lassen Sie uns zuerst ein Zuhause finden.**
 - Die Klassenfahrt beginnt hier.
- Worauf sollten Sie beim Überqueren eines Zebrastreifens achten?**
 - Denken Sie daran, beim Überqueren eines Zebrastreifens immer nach rechts und links zu schauen.
- Welche Farbe hat das Licht, das über den Bahnübergang fahren darf?**
 - Überqueren Sie den Zebrastreifen nur, wenn die Ampel grün ist. Denken Sie jedoch immer daran, vor dem Überqueren des Zebrastreifens nach rechts und links zu schauen.
- Kannst du den Ball aus dem Weg schaffen?**
 - Du kannst den Ball nicht von der Straße holen. Ein Auto nähert sich, und du kannst nicht auf die Straße gehen, um den Ball zu holen.
- Kannst du die Straße zu einem Freund überqueren?**
 - Sie können die Straße an dieser Stelle nicht überqueren, da Autos auf der Straße fahren und es in der Nähe keinen Übergang gibt.

12WOHLBEFINDEN
13

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

- 6. Auf welcher Seite der Straße fahren Sie mit dem Fahrrad?**
 - Fahrräder werden in der Regel immer auf der rechten Seite der Fahrbahn gefahren.
- 7. Lohnt es sich, einen Fahrradhelm zu tragen?**
 - Tragen Sie immer einen Fahrradhelm - er kann im Falle eines Unfalls Ihr Leben retten.
- 8. Kannst du auf dem Weg zur Schule bleiben und spielen?**
 - Auf dem Weg zur Schule darfst du nicht zum Spielen bleiben. Wenn du spielst, vergeht die Zeit schneller, als wenn du dich sorgst, und du könntest zu spät zur Schule kommen. In den Schulpausen gibt es Zeit zum Spielen.
- 9. Darf man die Straße hinter oder vor einem Bus überqueren?**
 - Sie dürfen die Straße nicht vor oder hinter dem Bus überqueren. Wenn Sie die Straße in der Nähe des Busses überqueren, sind Sie für den Busfahrer und andere Fahrzeuge schwer zu sehen. Überqueren Sie die Straße immer an einem Zebrastreifen.
- 10. Muss ich auf Autos auf dem Schulhof oder Parkplatz achten?**
 - Ja, Sie sollten auf Schulhöfen und Parkplätzen vorsichtig sein. Versuchen Sie, nicht hinter geparkten Autos zu fahren.

Färben Sie die Snacks ein, die Sie für GESUND halten und die für Schulkinder geeignet sind.

FAHRRADHELM WERT IST
IMMER VERWENDEN!



8.

9.

7.

10.

6.

5.

4.

3.

1.



Die Einschulung ist ein großer Schritt für Ihr Kind und Ihre Familie. Bei der Einschulung geht es darum, eine neue Gemeinschaft kennenzulernen und neue Wege des Zusammenlebens auszuprobieren. Der Aufbau der Gemeinschaft beginnt im August, setzt sich aber das ganze Jahr über fort: Zu Beginn des Schuljahres werden Indikatoren zur Überwachung des Klassenklimas erstellt. Auf diese Weise kann beurteilt werden, wie sich die Gruppenatmosphäre im Laufe des Jahres entwickelt, und etwaige Probleme können frühzeitig angegangen werden.

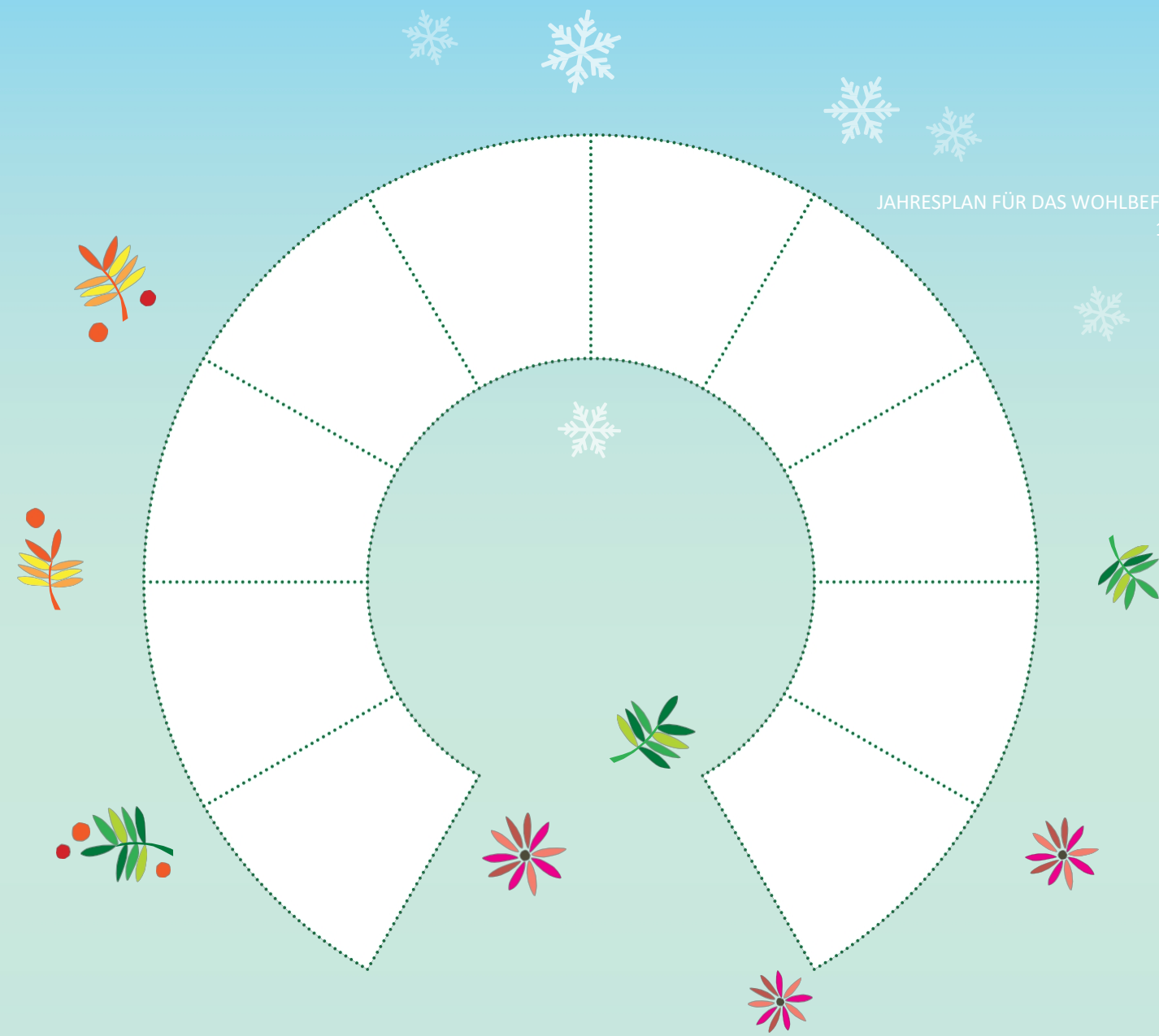
in der Hemisphäre. Das Selbstwertgefühl wird gestärkt, indem man sich darauf konzentriert, die eigenen Stärken zu erkennen, während Emotionen, Einfühlungsvermögen und Freundschaftsfähigkeiten durch Theaterstücke geübt werden. Ziel ist es auch zu lernen, auf die emotionalen Botschaften des eigenen Körpers zu hören und sie durch eine Vielzahl von Spielen zu erkennen. Das Zukunftsthema wird sich mit den Zielen des Klassenzimmers befassen, während bei den alltäglichen Bewältigungskompetenzen wiederum die Bindung an lokale Gemeinschaften und Unterstützungsnetze im Mittelpunkt stehen wird.

16WOHLBEFINDEN JAHRESKALENDER



JAHRESPLAN FÜR DAS WOHLBEFINDEN

17



UNTERRICHTSPLÄNE 1. KLASSE

GEMEINSCHAFTSSINN

Start: Töpfchentraining (5 - 10 min)

Die Spieler stehen in einem Kreis. Einer der Spieler beginnt, indem er seinen Namen sagt und angibt, wo es ihn juckt, z. B. "Ich bin Maisa und mich juckt es am Fußrücken". Gleichzeitig kitzelt sie sich selbst. Die anderen Spieler antworten: "Du bist Maisa und kitzelst deine Fußsohlen" und kitzeln sich selbst an den Fußsohlen. Auf diese Weise sagen die Spieler abwechselnd, was sie kitzelt. Gleichzeitig können verschiedene Körperteile geübt werden.

Arbeitsschritt: Anzeiger für bewährte Verfahren (15 - 25 min)

Materialien: Karton, Schere, Buntstifte, Kleber, blauer Aufkleber, Apfel und Raupenaufsätze

Der Lehrer fertigt eine große Pappwaage für die Wand des Klassenzimmers an, eine lange gerade Linie mit zwei Schalen auf beiden Seiten. Die Waage wird verwendet, um die Atmosphäre im Klassenzimmer zu messen. Eine Seite der Waage ist für die Äpfel und die andere für die Raupen. Die Lehrkraft verteilt Bilder von Äpfeln und Raupen an die Schüler (Anhänge). Die Schüler schneiden die Bilder aus Papier aus und malen sie aus.

Äpfel stehen für eine positive Entwicklung, d. h. Rücksichtnahme auf andere, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft. Gurken stehen für den Entwicklungsbedarf, d. h. für Schwierigkeiten in der Klasse, wie z. B. Ausschluss vom Spiel, Mobbing oder unangemessenes Verhalten. Der Lehrer gibt den Schülern praktische Beispiele für gutes und schlechtes Verhalten.

Die Skalen werden kontinuierlich im Klassenzimmer ausgefüllt. Wenn ein Problem gut gelöst wurde, die Zusammenarbeit reibungslos verlief und es ein freundliches Verhalten gab, wurde ein Apfel auf die Anzeigetafel gesetzt. Wurde hingegen eine Problemsituation nicht konstruktiv gelöst, gab es Streit oder unangemessenes Verhalten gegenüber anderen in der Klasse, wird eine Raupe auf die andere Seite der Skala gesetzt.

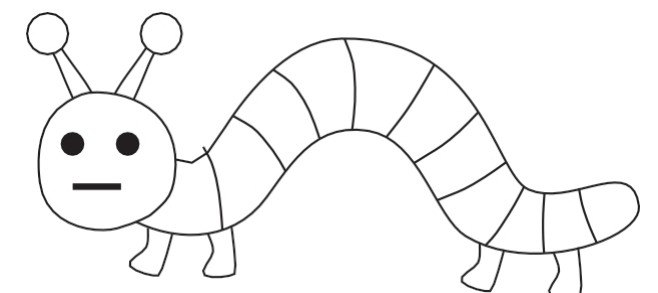
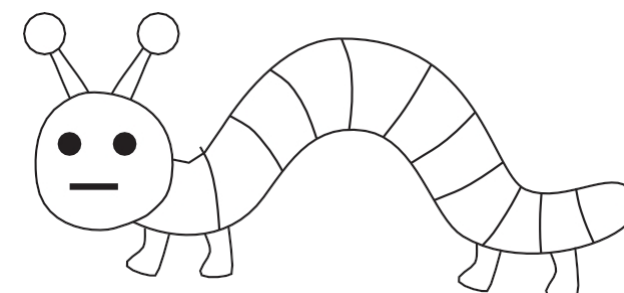
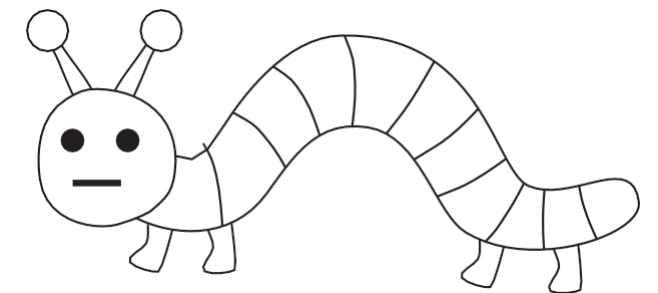
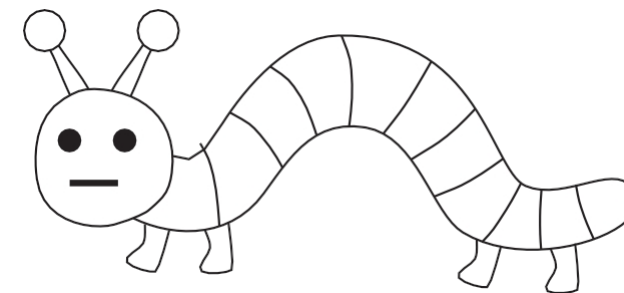
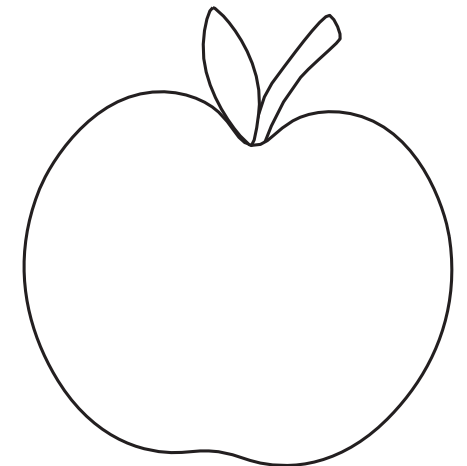
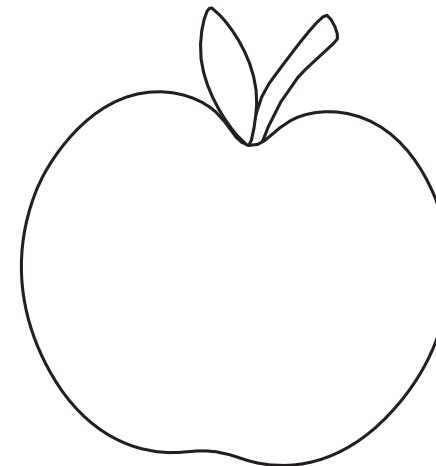
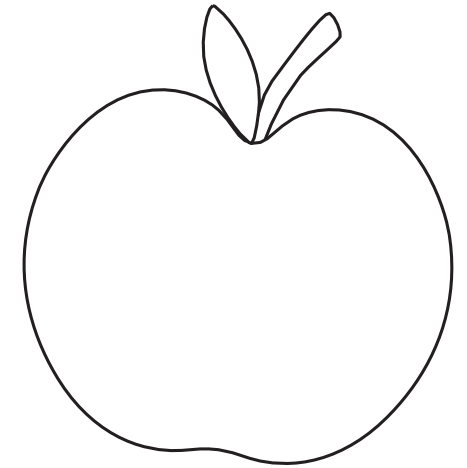
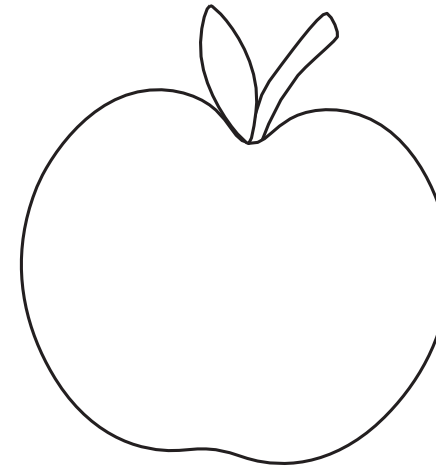
Die Skalen können am Ende eines jeden Tages oder längerfristig am Ende einer jeden Woche gemeinsam betrachtet werden. Sie ist eine gute Möglichkeit, Konfliktsituationen anzusprechen und positive Rückmeldungen über gute Leistungen zu geben. Die Skala hilft den Schülerinnen und Schülern, die Atmosphäre in ihrem Klassenzimmer zu überprüfen: Wenn die Waage zugunsten von Äpfeln kippt, wissen sie, dass die Atmosphäre im Klassenzimmer gut ist und es gut ist, so weiterzumachen. Wenn es hingegen mehr Raupen gibt, ist es eine gute Idee, gemeinsam auf die Atmosphäre zu achten und zu sehen, wie sie verbessert werden kann.

Tipp: Die Lehrkraft kann sich einen kleinen Preis für die Klasse ausdenken, wenn es viele Äpfel gibt. Die Belohnung könnte z. B. eine Spielstunde mit der Klasse sein.

Ende: Kommervenkkaa (5 - 10 min)

Ausrüstung: Decke

Der Lehrer hat eine Decke. Die anderen Spieler bewegen sich nach Absprache im Rhythmus des Liedes durch den Raum. Der erste Teil des Liedes, "Kommervenkkaa vemmerkonkkaa", wird mehrere Male hintereinander gesungen. Bei den Worten "Runter auf den Boden" oder "Nieder mit den Mücken!" gehen die Spieler gemeinsam auf den Boden. Die Lehrkraft deckt einen oder mehrere Spieler unter der Decke zu und sagt, wann sie nachschauen sollen. Die Schüler versuchen, sich zu merken, wer unter der Decke ist.



Tipp: Sie können die Art und Weise, wie Sie sich bewegen, variieren und das gesamte Klassenzimmer nutzen.

18WOHLBEFINDEN

19

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

SELBSTINSPEKTION

Beginn: Ich auch! (5 - 10 min)

Die Schüler sitzen auf Stühlen in einem Kreis. Jede/r steht auf und sagt eine Sache, die er/sie gut kann, z. B. "Ich kann schwimmen". Wenn einige andere in der Gruppe dasselbe können, stehen sie ebenfalls auf und sagen: "Ich auch!"

Schritt eins: Darin bin ich gut! (15 - 25 min)

Materialien: Papier, Buntstifte

Ziel der Übung ist es, zu lernen, die eigenen Stärken zu erkennen. Sie können und müssen aber nicht alles gut können.

Die Schüler erstellen eine Zeichnung zum Thema "Das kann ich gut! Die Zeichnung kann Gegenstände oder Dinge enthalten, die mit ihren eigenen Fähigkeiten oder Stärken zu tun haben. Auf der anderen Seite des Papiers zeichnen sie eine Zeichnung zum Thema "Das würde ich gerne lernen". Gehen Sie die Übung gemeinsam durch, wobei alle über ihre eigenen Zeichnungen sprechen.

Besprechen Sie gemeinsam, wie Sie mit Erfolg und Misserfolg umgehen. Wie fühlt ihr euch, wenn ihr erfolgreich seid und gelobt werdet? Wie fühlt ihr euch, wenn ihr versagt und die Leute lachen? Wie fühlst du dich, wenn du versagst und die Leute dich ermutigen, es noch einmal zu versuchen? Besprechen Sie schließlich gemeinsam, wie Sie durch Übung neue Dinge lernen können.

Ende: Hunde im Zirkus (5 - 10 min)

Tools: Musik im Hintergrund

Im Hintergrund wird Musik gespielt. Die Schüler tun so, als wären sie Hunde im Zirkus. Die Hunde müssen individuell sein und sich vom Rest der Herde abheben. Die Schüler werden aufgefordert, sich im Klassenzimmer anders zu bewegen als alle anderen. Beispiele für Bewegungen sind Springen, Drehen, Miauen, Krabbeln, Klatschen, Bärenlauf und so weiter.

Sie können Ihre Art der Fortbewegung jederzeit ändern, aber Sie müssen auch prüfen, ob sich jemand anders auf dieselbe Weise fortbewegt.

Tipp: Das Spiel kann auch draußen gespielt werden.

KNOWLEDGE

Beginn: Ausdrücke erzählen die Geschichte (5 - 10 min)

Die Lehrkraft teilt die Schüler in zwei oder drei Gruppen ein. Die Lehrkraft erklärt ihnen, dass die Aufgabe darin besteht, die Mimik der anderen zu beobachten und mit ihrer Mimik zu zeigen, wie sie sich fühlen. Bei dieser Aufgabe dürft ihr euch nur mit Mimik und Gestik ausdrücken.

Die Situationen sind wie folgt:

Heute ist mein Geburtstag.	Die Mannschaft meines Freundes gewinnt ein Fußballspiel.	Mein Freund bittet mich, zu spielen oder Spiele zu spielen.
Ein Mann macht mir ein Kompliment für eine tolle Zeichnung.	Ich sehe einen wütenden Hund.	Ich hatte einen schlechten Traum.
Meine Lieblingsdinge gehen kaputt.	Ich habe gutes Essen gegessen.	Mein Freund zieht aus.
Schließlich wird ein abschließender Ausdruck verwendet, um zu zeigen, wie man sich im Moment fühlt ("jetzt fühle ich mich so").		

Dekodierung: Die Lehrkraft fragt die Schüler, ob sie ähnliche oder unterschiedliche Gesichtsausdrücke bei den anderen bemerkt haben. Kann ein anderer Gesichtsausdruck bei einem Klassenkameraden das Ergebnis eines ähnlichen Gefühls sein? Oder könnte hinter einem ähnlichen Gesichtsausdruck ein anderes Gefühl stecken?





Arbeitsschritt: ein emotionaler Fuchs (15 - 20 min)

Der Lehrer teilt die Schüler in kleine Gruppen ein. Die Aufgabe besteht darin, herauszufinden, welche Art von Geräuschen der Fuchs auf seiner Reise durch den Wald macht. Die Gruppen machen Geräusche, indem sie mit den Füßen stampfen, in die Hände klatschen oder auf den Tisch klopfen, aber sie dürfen die Geräusche nicht mit dem Mund machen.

Tipp: Die Schüler können ihr eigenes "Musikinstrument" im Klassenzimmer finden und es benutzen (z. B. auf die Wand oder den Boden trommeln). Sie können auch selbst weitere Emotionen für den Fuchs erfinden.

Die erste Gruppe hat die Aufgabe, herauszufinden, welche Geräusche man hört, wenn ein Fuchs fröhlich durch den Wald rennt.

Die zweite Gruppe muss herausfinden, welche Geräusche man hört, wenn ein Fuchs verängstigt im Wald herumläuft.

Die dritte Gruppe soll herausfinden, welche Geräusche zu hören sind, wenn ein Fuchs im Wald wütend ist.

Die vierte Gruppe hat die Aufgabe, herauszufinden, welche Geräusche zu hören sind, wenn ein Fuchs traurig durch den Wald läuft.

Stopp: Beutel berühren (5 - 10 min)**Ausrüstung: Stoffbeutel, spezielle Materialien**

Sammeln Sie unterschiedlich aussehende Materialien in einem Stoffbeutel. Darin können zum Beispiel Pelz, Seide und Sandpapier sein. Die SchülerInnen ertasten den Inhalt des Beutels mit ihren Fingern, ohne hineinzuschauen, und erzählen den anderen, was sie fühlen.

EMPATHIE**Start: Spiegel (5 - 10 min)**

Die Lehrkraft teilt die Klasse in Paare ein. Die Paare stehen sich in einem gewissen Abstand gegenüber, so dass sich ihre Hände überlappen. Eines der Paare beginnt, eine kleine Bewegung mit den Augenbrauen zu machen, und der Schüler im Spiegel ahmt diese Bewegung nach. Dann kann der Schüler, der die Bewegung anführt, zum Beispiel die Augen rollen, eine Grimasse ziehen, lächeln, den Kopf, den kleinen Finger, die Knie und alle anderen Bewegungen machen, die ihm einfallen. Die Rollen werden getauscht und das Spiel beginnt von neuem.

Tipp: Das Spiel kann fortgesetzt werden, indem die Lehrkraft die Gefühlszustände benennt, die die Schüler einander vorspielen sollen. Dies können Angst, Wut, Überraschung, Freude usw. sein.

Schritt: ähnliche Merkmale (25 - 30 min)**Materialien: Papier, Buntstifte**

Jeder Schüler und jede Schülerin zeichnet sein/ihr Gesicht auf ein Blatt Papier und markiert Dinge wie: welche Farbe die Augen haben, welche Farbe die Haare, Wimpern und Augenbrauen haben, ob das Gesicht Sommersprossen oder Augenlider hat, ob es ein Büschel im Ohr läppchen gibt, ob die Zunge rollen kann und ob die Ohren wackeln können. Die SchülerInnen gehen dann im Klassenzimmer umher und vergleichen die Zeichnungen. Im Logbuch halten sie fest, wie viel Ähnlichkeit sie mit sich selbst bei ihren Klassenkameraden gefunden haben.

Danach wird die Tour fortgesetzt. Die Schüler fragen sich gegenseitig nach ihren Interessen, und wenn sie ein gemeinsames Interesse finden, markieren sie es auf einem Blatt Papier mit dem Loggerbuch. Beispiele für Interessen sind: Fußball, Spielen, Radfahren, Hunde, Katzen, Kindersendungen, Pizza und so weiter.

Diskutieren Sie schließlich, ob jeder unter seinen Klassenkameraden einige Gemeinsamkeiten und Interessen gefunden hat. Überlegen Sie, was der Spruch "Vielfalt ist Reichtum" bedeuten könnte. Diskutieren Sie, dass wir zwar alle unterschiedlich sind, aber auch Gemeinsamkeiten haben.

Abschluss: ein Paar finden (5 - 10 min)**Materialien: Scheren, verschiedene Bilder, Muster oder Farben, so dass für jeden Schüler mindestens ein Paar vorhanden ist.**

Die Lehrkraft schneidet verschiedene Bilder, Muster oder Farben in zwei, drei oder vier Teile. Die Lehrkraft verteilt sie an die Schüler. Die Aufgabe der Schüler besteht darin, ohne zu sprechen, ein Paar oder eine Gruppe mit einem ähnlichen Bild, Muster oder einer ähnlichen Farbe für ihr Bild zu finden. Die Aufgabe ist beendet, wenn jeder sein Paar oder seine Gruppe gefunden hat.

Tipp: Die Aufgabe kann auch so durchgeführt werden, dass man während der Aufgabe nicht sprechen darf.

22WOHLBEFINDEN
23

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

FREUNDSCHAFTSFÄHIGKEIT UND KONFLIKTLÖSUNG

Start: Finde deine tierischen Freunde (5 - 10 min)

Der Lehrer denkt sich 4-5 verschiedene Tiere aus (z. B. Katze, Hase, Bär, Hund, Pferd). Die Lehrkraft flüstert jedem Schüler ein Tier zu, das der Schüler nachspielen soll. Das Tier muss nicht laut ausgesprochen werden, sondern es geht darum, das Tier mit Hilfe der Gestik darzustellen und die eigene Art zu finden. Diejenigen, die das gleiche Tier darstellen, werden in Gruppen eingeteilt.

Zum Schluss wird aufgedeckt, welche Tiere beteiligt waren, und es wird geprüft, ob jeder seinen tierischen Freund gefunden hat.

Tipp: Sie können auch Bilder von Tieren mit Ihren Schülern teilen.

Arbeitsphase: Entschuldigung und Vergebung (15 - 25 min)

Ausrüstung: Die Schüler können ihr eigenes Spielzeug/Kuscheltier mit in die Schule bringen.

Die Schüler denken über Situationen nach, in denen sie um Vergebung bitten und vergeben müssen. In kleinen Gruppen spielen sie verschiedene Entschuldigungssituationen nach, entweder mit Plüschtieren oder indem sie sie selbst nachspielen. Die Kinder können für die Aufführung auch ihr eigenes Spielzeug von zu Hause mitbringen. Die Lehrkraft kann Fotos von den Situationen machen, die später an der Klassenzimmerwand ausgestellt werden können. Es ist Aufgabe der SchülerInnen, sich die Situation zu überlegen und sie nachzuspielen.

Die Lehrkraft kann bei der Aufgabe helfen, indem sie fragt: Was ist passiert? Wer entschuldigt sich und bei wem? Wer entschuldigt sich bei wem?

Ende: Kommen und spielen (10 - 15 min)

Werkzeuge: Klebeband

Die Lehrkraft teilt die Klasse in vier Gruppen ein. Jede Gruppe hat ihren eigenen Platz im Klassenzimmer, der mit Klebeband markiert ist. Die Lehrkraft sagt jeder Gruppe, welches Tier sie repräsentiert. Ziel ist es, dass jeder das Tier einer anderen Gruppe auffordert, mitzuspielen.

Die Lehrkraft macht vor, wie Tiere aus anderen Gruppen zum Spielen aufgefordert werden. Einer nach dem anderen holt einen Spielkameraden aus einer anderen Gruppe in die eigene Gruppe, indem er fragt: "Willst du mit uns spielen?". Das Kind antwortet mit "Ja" und nimmt die Hand der Person, die es zum Spielen auffordert. Gemeinsam gehen sie zurück in die Gruppe des Fragenden. Der Lehrer kann das Spiel beenden, wenn er/sie das Gefühl hat, dass jeder mindestens einmal eine andere Person zum Mitspielen aufgefordert hat.

MEDIEN UND WOHLBEFINDEN

Start: bunte Medien (10 - 15 min)

Hilfsmittel: Farbkarte und gedruckte Medienmappe.

Die Lehrkraft händigt den Schülern eine Medienmappe aus. Die Schüler finden die Medienausrüstung aus der Ausmalaufgabe und malen sie aus.

Schritt: Besprechung der Ausmalaufgabe (10 - 15 min)

Die Lehrkraft diskutiert mit den SchülerInnen über Mediengeräte und was sie damit machen können. Welche Mediengeräte hat jeder benutzt und welche haben die SchülerInnen zu Hause?

Beispielfragen für die Diskussion:

Was für Dinge sehen Sie im Fernsehen? Und was hören Sie im Radio? Wofür können Sie Ihr Smartphone benutzen? Was ist mit einem Tablet? Was lesen und sehen Sie in der Zeitung? Was machst du mit deinem Computer und deiner Spielkonsole? Wissen deine Eltern, was du mit deinen Geräten machst? Darfst du alle Geräte benutzen?

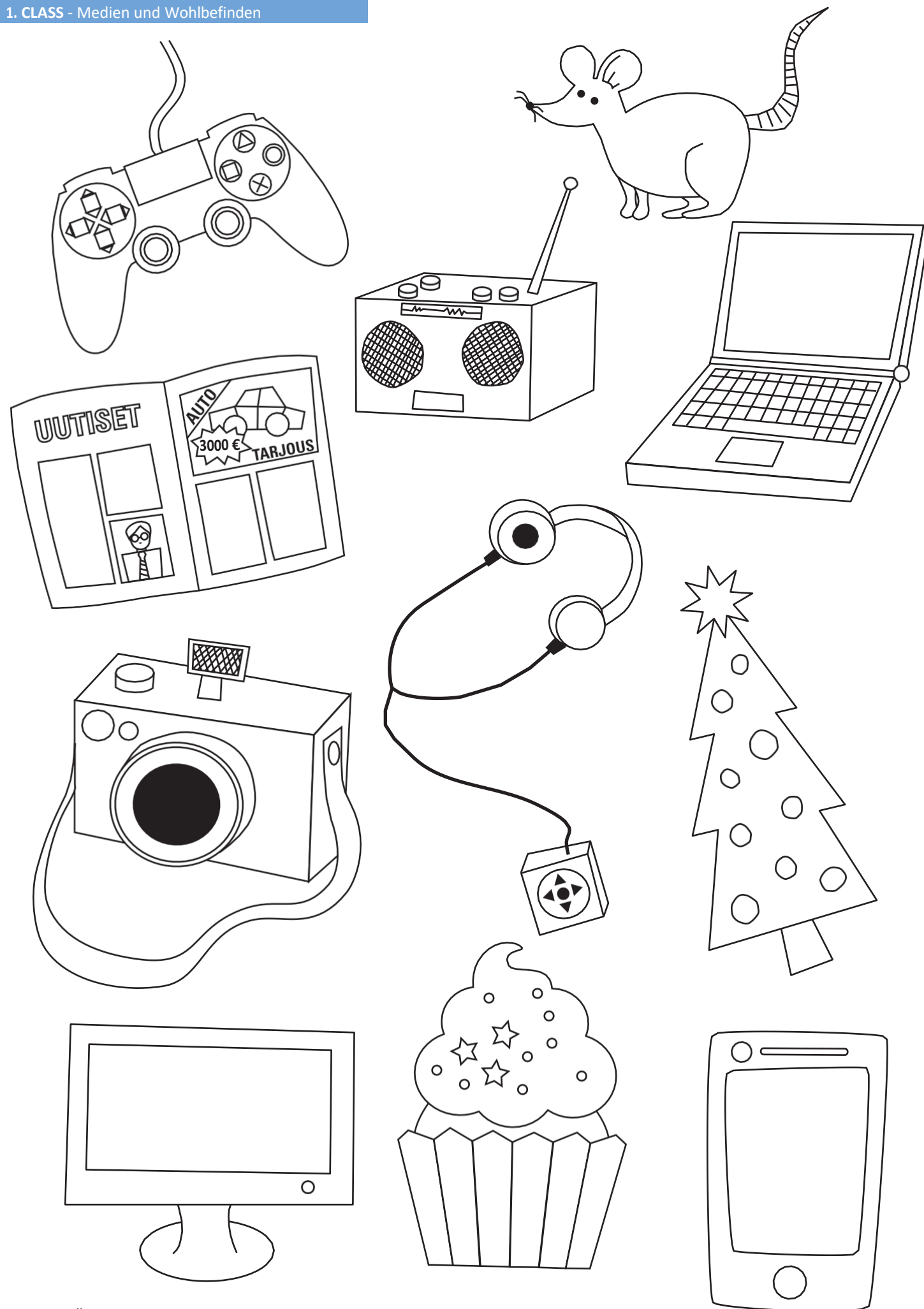
Ende: Konzentrationsspiel (5 - 10 min)

Die Schülerinnen und Schüler werden in Paare eingeteilt. Die Paare stehen sich Rücken an Rücken mit geschlossenen Augen gegenüber. Die Paare drehen sich langsam um und versuchen, die Fingerspitzen des jeweils anderen zu finden. Das Spiel kann fortgesetzt werden, indem z. B. die Ellenbogen des nächsten Paares gesucht werden.

24WOHLBEFINDEN
25

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH





BLICK IN DIE ZUKUNFT

Start: Lieblingsthemen (5 - 15 min)

Die Schüler und der Lehrer setzen sich in den Kreis. Die Lehrkraft beginnt damit, ihren Namen und ihr Lieblingstier zu nennen. Die nächste Person nach der Lehrkraft fährt fort, ihren Namen und ihr Lieblingstier zu nennen. Dann kann eine zweite Runde gemacht werden, in der jeder abwechselnd sein Lieblingstier nennt. Zum Schluss kann eine weitere Runde gemacht werden, in der jede Person einen lustigen Witz erzählt. Jeder darf das lustige Gesicht nachmachen.

Tipp: Ein Ball oder ein anderer Gegenstand kann zur Unterstützung des Spiels verwendet werden, so dass der Ball durch den Ring fliegt und derjenige, der den Ball hat, sprechen darf, während die anderen zuhören.

Arbeitsschritt: Tierzieltabelle (15 - 20 min)

Materialien: Papier und Stifte

Die Aufgabe besteht darin, sich für jeden Schultag der Woche ein Ziel zu überlegen, das die Schüler an diesem Tag zu erreichen versuchen. Ziel der Übung ist es, die Schüler zu ermutigen, die vereinbarten Ziele anhand von Beispielen von Tieren zu erreichen. Die Lehrkraft kann die Ziele so festlegen, dass sie den Bedürfnissen der Klasse entsprechen. Die Ziele können auf spielerische Art und Weise mit Hilfe der Tierbeispiele wie folgt umgesetzt werden:

Am Montag bin ich ein mäßiger Marsu und halte meine eigenen Nägel in Ordnung. Am

Dienstag bin ich die freche Tussi und fordere eine andere Mitschülerin auf, mit mir ein

Spiel zu machen oder ein Spiel zu spielen. Am Mittwoch bin ich der schlaue Fuchs, höre

einem Erwachsenen zu und zeige auf etwas, wenn ich es brauche. Am Donnerstag bin ich

der hoffnungsvolle Dart, gehe zügig zur Pause und komme pünktlich zurück.

Am Freitag werde ich der Pinguin mit Kopf sein, etwas Nettes zu anderen sagen und daran denken, Danke zu sagen.

Sobald die Lehrkraft die Ziele für die Klasse festgelegt hat, wird eine Tabelle mit Tieren an die Wand oder die Tafel im Klassenzimmer gezeichnet. Die Lehrkraft beginnt den Tag immer damit, dass sie den Schülern das Ziel für diesen Tag mitteilt. Am Ende des Tages wird für jeden Schüler, der das Ziel erreicht hat, eine Markierung auf der Tierzieltafel gemacht. Als Belohnung für das Erreichen des Ziels erhalten die Schüler eine Papierzeichnung des Tieres des Tages.

Tipp: Alternativ kann die Lehrkraft auch Ausmalbilder der Tiere ausdrucken, und als Belohnung für den Tag wird das Tier des Tages ausgemalt. Die Belohnung kann auch ein Aufkleber für das Ende des Lebens oder eine andere Belohnung sein, die die Lehrkraft bestimmt. Auch wenn ein Schüler das Ziel nicht erreicht, erhält er eine Belohnung für seine gute Leistung.

Ende: Tierspiel (5 - 10 min)

Bei diesem Spiel spielen die Schüler mit Tieren und folgen dabei den Anweisungen der Lehrkraft. Zu Beginn steht jeder Schüler neben seinem Schreibtisch. Achten Sie beim Spiel darauf, dass jeder genügend Platz hat. Die Lehrkraft kann den Spielrhythmus klatschen und auch Musik im Hintergrund spielen, während die Lehrkraft die unten stehende Geschichte erzählt und anhand eines Beispiels zeigt, was das Tier tut. Die Schüler ahmen den Lehrer nach. Die Geschichte wird ein paar Mal wiederholt.

Die Geschichte:

Montag Moderate Marsu / hüpfte fröhlich (alle hüpfen fröhlich).

Tuesday Naughty Chick / streckt sich hoch. (Alle strecken ihre Hände hoch.)

Am Mittwoch hört der erfinderische Fuchs / ganz leise zu. (Alle hören leise zu und halten sich die Hände über die Ohren.)

Donnerstag Hopeful Dart / steht auf einem Bein. (Alle stellen sich auf ein Bein.) Freitag

Headstrong Penguin / tanzt fröhlich. (Alle tanzen den Pinguintanz.)

Tipp: Sie können die Geschichte nach jedem Mal verlangsamen und beschleunigen. Die Lehrkraft kann auch mehr verschiedene Bewegungen für die Tiere erfinden.

ENTSPANNUNG UND BERUHIGUNG**Beginn: Hören der Geräusche (5 - 10 min)**

Die Schüler sitzen oder liegen still auf dem Boden und konzentrieren sich darauf, die Geräusche der Umgebung wahrzunehmen. Die Lehrkraft weist die Schüler an, die Augen zu schließen. Die Lehrkraft erklärt, dass es im Klassenzimmer alle möglichen Geräusche gibt, wie z. B. das Atmen, Rascheln und Ticken von Uhren. Die Lehrkraft bittet die Schüler, auf diese Geräusche zu hören und sich auf sie zu konzentrieren.

Besprecht abschließend, welche Geräusche jeder von euch gehört hat und wie es sich angefühlt hat, still zu sein und einfach nur zuzuhören.

Tipp: Matratzen können zur Entspannung beitragen

Arbeitsphase: Let's be trees - Entspannungsübung (10 - 15 min)

Ziel der Übung ist es, Körperbeherrschung, Entspannung, Zuhören und Selbstbeherrschung zu üben.

Stellen Sie sich im Klassenzimmer so auf, dass jeder mindestens eine Armlänge Platz um sich herum hat. Der Lehrer bittet die Schüler, sich vorzustellen, dass sie winzige Baumsetzlinge sind. Die Setzlinge sind noch sehr jung und an ihrem eigenen Platz so klein wie möglich. Nach und nach wachsen die Setzlinge heran, bis sie schließlich zu großen Bäumen werden, die sich mit ihren Armen nach der Decke ausstrecken. Eine Zeit lang bleiben wir große Bäume und strecken uns nach der Decke aus. Dann, Schritt für Schritt, kehrt man langsam wieder zu den winzigen Setzlingen zurück und wird so klein wie möglich, wieder dort, wo man hingehört. Diese Übung kann mehrmals durchgeführt werden.

Tipp: Sie können während der Aufgabe leise Hintergrundmusik abspielen. Es ist eine gute Idee, wenn die Lehrkraft den Schülern zeigt, wie die Entspannungsübung durchgeführt wird.

Ende: Entspanntes Haltungsspiel (10 - 15 min)

Die Schüler stellen sich in einem Ring auf. Bei diesem Spiel zeigt jede Person abwechselnd ihre entspannte Position, und die anderen folgen ihr. Das Spiel beginnt damit, dass die Lehrkraft ihre eigene entspannte Position zeigt.

28WOHLBEFINDEN
29

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

ALLTAGSBEWÄLTIGUNGSKOMPETENZEN

Start: Menschen, die mir wichtig sind (15 - 20 Minuten)

Materialien: Papier und Buntstifte

Ziel der Übung ist es, zu lernen, Menschen zu erkennen, die Ihnen nahe stehen und wichtig sind.

Die SchülerInnen zeichnen die Menschen auf Papier, die ihnen wichtig sind. Wichtige Menschen können sein: Betreuer, Großeltern, Freunde, Verwandte oder sogar ein Lehrer.

Zum Schluss teilt die Lehrkraft die Schüler in Paare ein, die abwechselnd erzählen, wer die wichtigen Personen sind, die sie auf ihr Papier gemalt haben.

Schritt: Schulrucksack (20 - 30 min)

Materialien: bedruckter Schulrucksack-Clip, Rucksackzubehör-Clip, Schere, Kleber und Buntstifte

Die Lehrkraft verteilt die Broschüren "Rucksack für die Schule" und "Rucksackzubehör" an die Schüler. Die SchülerInnen malen und schneiden die Bilder aus der Broschüre "Rucksackzubehör" aus. In der Klasse überlegen sie gemeinsam, was man in einen Schulrucksack packen könnte. Das Rucksackzubehör wird in den Rucksack geklebt. Die SchülerInnen bestätigen den Text "Remember to pack a backpack! Die SchülerInnen nehmen das Bild mit nach Hause, um sich daran zu erinnern, was sie in ihren Rucksack packen sollten.

Tipp: Sie können den Rucksack für die Schule in Kombination mit dem Stundenplan verwenden, um für jeden Tag oder jede Woche einen eigenen Rucksack zu erstellen. Im Inneren des Rucksacks können Sie die Gegenstände, die Sie während des Schultages benötigen, wie Bücher, Stifte oder Sportausrüstung, anordnen und platzieren. Mit Hilfe der Bilder kann der Schüler/die Schülerin morgens den Inhalt seines/ihrer Rucksacks überprüfen.

Abschluss: Garnknäuel (5 - 10 min)

Ausrüstung: ein Knäuel Garn oder eine Rolle dickeres Band

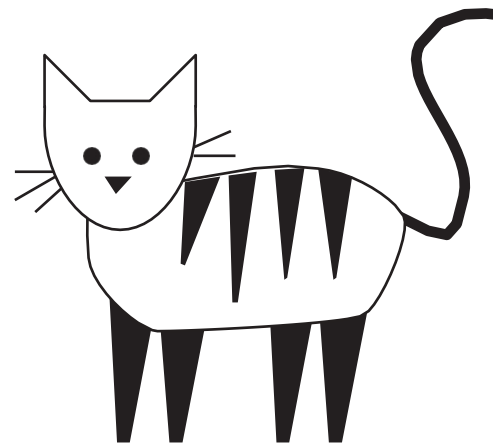
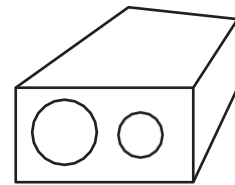
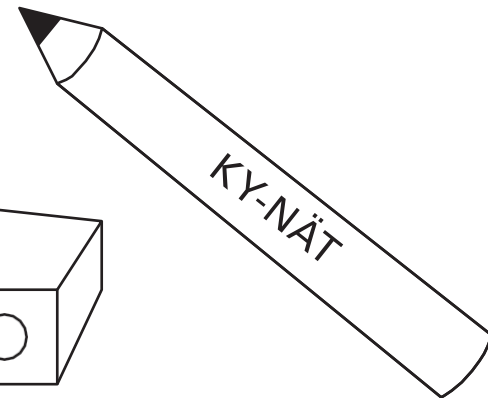
Gehen wir in den Kreis und setzen wir uns. Die Lehrerin hält ein Garnknäuel hoch und sagt, wofür sie den Schülern heute danken möchte. Die Lehrerin hält das Ende des Fadens fest, wirft ihn einem der Schüler zu und sagt seinen oder ihren Namen. Der Schüler mit dem Garnknäuel sagt, wofür er den anderen heute danken möchte, und wirft das Garnknäuel dann einem anderen Schüler zu. Wiederum sagt der Schüler, der das Garnknäuel erhält, ein Dankeschön für etwas. Im weiteren Verlauf der Übung bildet sich in der Mitte des Kreises ein Netz. Wenn das Garnknäuel an alle Teilnehmer weitergegeben wurde, sagt die Lehrkraft, dass das Netz die Tatsache repräsentiert, dass alle Schüler gleich wichtig und wertvoll sind, und dankt allen Schülern für ihre Teilnahme. Ziel der Übung ist es, zu lernen, die glücklichen Dinge im Leben wahrzunehmen, die Mitschüler zu schätzen und zu respektieren, was andere zu sagen haben.

MUIS-TA PA-KA-TA REP-PU!

30WOHLBEFINDEN
31

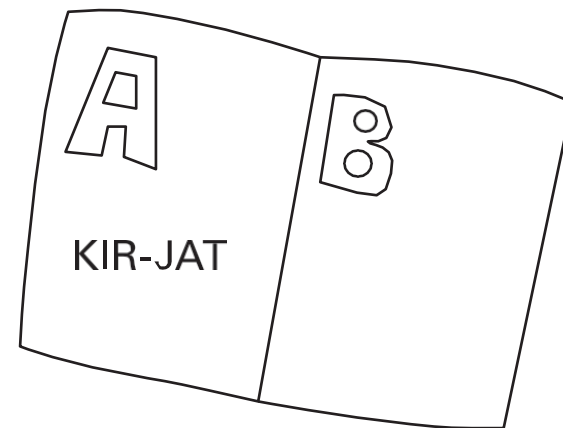
DEKADEWOHLBEFINDEN DEKADE

SPIELEN UND SPIELEN UND SPIELEN UND SPIELEN UND SPIELEN UND SPIELEN



HIS-SA

TE-ROI-TIN



BEWERTUNG

Erste Schritte: Emoticons ausmalen (5 - 10 min)

Tools: Smiley-Anhang für Schüler ausgedruckt

Zu Beginn werden die Emoticons vorgestellt, die für die jeweilige Aufgabe benötigt werden. Sie sollen Ihnen helfen zu beurteilen, wie Ihr Tag verläuft. Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern werden Sie auch die Bedeutung der Smileys durchgehen.

Glücklich

Es bedeutet, dass der Tag gut gelaufen ist.

Grundlegendes Bild

Das heißt, es gab Dinge, die gut gelaufen sind, und es gab Dinge, die nicht gut gelaufen sind.

Traurig

Es bedeutet, dass der Tag nicht so gut gelaufen ist, wie Sie es sich gewünscht hätten.

Schritt 1: Ausmalen der Smileys (15 - 20 Minuten)

Hilfsmittel: Smiley-Paste für Schüler, blaue Aufkleber, Buntstifte und Schere

Die Aufgabe der Schüler besteht darin, die Smileys auszumalen und aus dem Papier auszuschneiden. Sie schreiben ihren eigenen Namen auf die Smiley-Gesichter. Zum Schluss kleben sie einen blauen Aufkleber hinter den Smiley, damit er an der Wand haftet.

Tipp: Sie können mit Ihren Schülern auch eigene Smiley-Gesichter basteln.

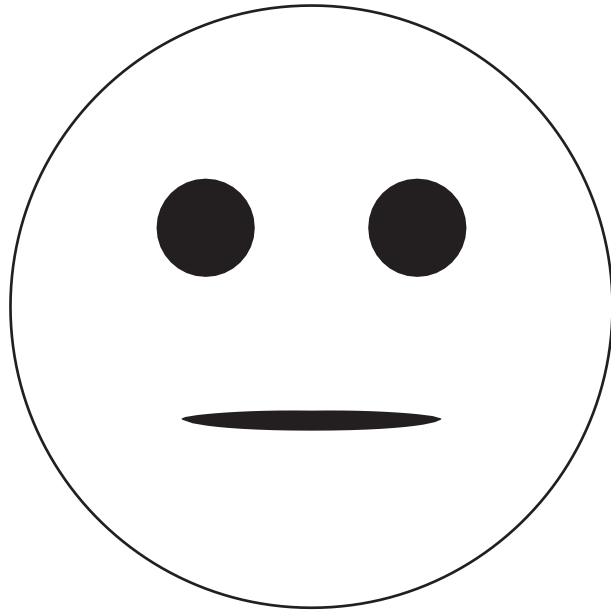
Ende: Wie ist mein Tag verlaufen? (5 - 10 min)

Werkzeuge: Smileys aus der vorherigen Aufgabe.

Die Übung ist eine Übung zur Bewertung der eigenen Leistung. Eine Woche lang bewerten die Schüler, wie ihr Schultag verlaufen ist. Am Ende des Tages wählen die Schüler einen Smiley aus, der den Verlauf ihres Tages widerspiegelt. Die Smileys werden in einer Pappschachtel an der Wand des Klassenzimmers aufgehängt. Am Ende des Tages können die SchülerInnen die von ihnen gewählten Smiley-Gesichter mit anderen teilen.

Tipp: Sie können in Ihrem Klassenzimmer eine Smiley-Ecke einrichten, in der alle Smileys angebracht sind.

PE-NAA-LI



Zu Beginn des zweiten Schuljahres wird mehr geplant, um eine eigene Gruppenatmosphäre zu schaffen. Im Bereich der Selbsterfahrung erkunden wir unsere eigenen Charaktereigenschaften anhand von Tierbeispielen. Emotionen werden weiter erforscht, indem die Empfindungen des eigenen Körpers beobachtet werden. Im Laufe des Schuljahres werden durch den Aufbau eines Gefühlswortschatzes Empathiefähigkeiten entwickelt und durch die Suche nach Gemeinsamkeiten und die Zusammenarbeit mit anderen die Kommunikationsfähigkeit gefördert. Die Medienkompetenz wird genutzt, um über Gedanken und Gefühle im Zusammenhang mit der Nutzung von Medien nachzudenken. Schon bei den jüngsten Schulkindern zu Hause ist die Mediennutzung

Es gibt viel zu besprechen, und es ist auch wichtig, sich an die positiven Auswirkungen der Mediennutzung zu erinnern. Die Abschnitte über die Zukunft sind eine gute Möglichkeit, sich darin zu üben, seine Hoffnungen und Erwartungen für die Zukunft auszudrücken. Beruhigung wird durch Übungen zur Selbstbeherrschung vermittelt. In der Rubrik Überlebens-techniken machen die Schüler eine Bestandsaufnahme ihrer Komfortzone und stärken ihre Bewältigungsfähigkeiten, wenn sie sich in ihrem lokalen Umfeld bewegen.

34WOHLFÜHLKALENDER

UNTERRICHTSPLÄNE - 2. KLASSE

GEMEINSCHAFTSGEIST

Beginn: Das ist mein Freund (5 - 10 min)

Die Schüler setzen sich in einen Kreis und halten sich an den Händen. Jede Person fragt nach dem Namen der Person, die links von ihr sitzt. Einer der Spieler beginnt, indem er den Namen der Person sagt, die links von ihm sitzt, während er seine Hand hebt und sagt: "Das ist mein Freund (Name)". Auf diese Weise sagt jeder Spieler abwechselnd den Namen seines Freundes. Schließlich heben alle ihre Hände.

Aktivität: ein guter Plan für die Klasse (15 - 25 min)

Materialien: Stift und Papier, Gegenstand, der den Kreis umrundet (Stofftier, Ball)

Setzen wir uns in den Ring. Die Lehrkraft legt einen Gegenstand um den Ring und sagt der Person, was ihr ein gutes Gefühl gibt. Wenn der Schüler oder die Schülerin den Gegenstand in den Ring bekommt, sagt er oder sie eine Sache, die ihm oder ihr ein gutes Gefühl gibt. Die Lehrkraft notiert die Antworten auf einem Blatt Papier oder an der Tafel.

In der zweiten Runde fordert die Lehrkraft Sie auf, sich zu überlegen, was Ihr Mitschüler tun kann, damit Sie sich gut fühlen.

In der dritten Runde sagt der Lehrer, dass wir jetzt darüber nachdenken, was wir im Klassenzimmer tun können, damit sich alle wohl fühlen.

Schließlich geht die Lehrkraft alle unter Punkt drei angesprochenen Punkte laut durch. Dann werden aus allen angesprochenen Punkten 1-3 Monatsziele erstellt und in separate "concern boards" eingetragen. Die Zimmertafel wird jeden Monat im Klassenzimmer gewechselt, so dass am Ende des Jahres alle Ziele abgedeckt sind.

Tipp: Das Erreichen der Ziele kann z. B. durch wöchentliche Smileys an der Tafel im Klassenzimmer kontrolliert werden, wenn die Ziele erreicht wurden. Wenn die Ziele nicht erreicht werden, werden sie ignoriert und es werden keine Noten oder Bestrafungen vergeben. Damit soll die Aufmerksamkeit auf ein ermutigendes Feedback gelenkt werden.

Ende: Fuchs und Huhn (5 - 10 min)

Ein Fuchs wird unter den Spielern ausgewählt, um den Fuchs und ein paar Hühner zu fangen. Die übrigen Spieler sind die Küken und stellen sich hinter den Hühnern auf. Der Fuchs versucht, das fünfte Küken in der Reihe der Hühner zu fangen. Das gefangene Küken wird in den Fuchsbau getragen. Die Henne versucht, ihr Küken zu schützen, indem sie sich bewegt und ausweicht. Die Schlange hinter der Henne bewegt sich im Einklang mit den Bewegungen der Mutter.

36WOHLFÜHLKALENDER

SELBSTINSPEKTION

Start: Interessengebiete (5 - 10 min)

Die Schülerinnen und Schüler stehen in einem Kreis mit dem Rücken zur Kreismitte. Abwechselnd teilt jeder ein Interesse mit, z. B. ein Hobby, und wendet sich dann dem inneren Kreis zu, ebenso wie die anderen. Wenn zum Beispiel ein Schüler sagt: "Ich reite gerne.", drehen sich alle, die gerne reiten, um, damit sie sich gegenseitig sehen können.

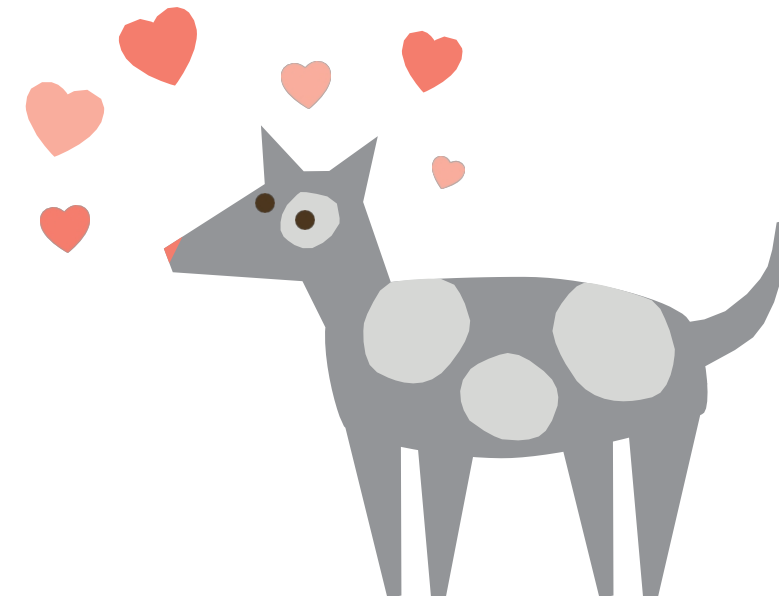
Aufgabe: Meine Lieblingstiere (20 - 30 min)

Materialien: Papier, Bleistifte

Die Schüler erhalten ein Blatt Papier und werden gebeten, das Tier zu zeichnen, das sie gerne sein möchten. Wenn die SchülerInnen ihr Lieblingstier gezeichnet haben, bittet die Lehrkraft sie, drei Eigenschaften aufzuschreiben, die es zu ihrem Lieblingstier machen. Was fasziniert oder interessiert sie an dem Tier? Welche schönen Dinge hat das Tier? Welche Dinge kann das Tier gut? Abschließend fragt die Lehrkraft, ob die SchülerInnen bei sich selbst dieselben Eigenschaften wie bei ihrem Lieblingstier feststellen können.

Ende: Daumenfeedback (5 - 10 min)

Alle stehen in einem Kreis. Die Lehrkraft beginnt die Feedbackrunde, indem sie etwas über den Schüler erzählt, der auf der rechten Seite des Kreises steht. Beim Geben des Feedbacks werden die Daumen auf der linken Seite platziert. Wenn das Feedback gegeben wurde, wird dem Empfänger gedankt, die Daumen werden gesenkt, und die nächste Person ist an der Reihe. Diese Schülerin oder dieser Schüler sagt wiederum etwas Positives über die Schülerin oder den Schüler zu ihrer oder seiner Rechten. So geht es weiter, bis jeder ein positives Feedback gegeben und erhalten hat.



KNOWLEDGE**Start: Katzentag (5 - 10 min)****Instrumente: Instrumentalmusik**

Ziel des Spiels ist es, den körperlichen, emotionalen Ausdruck zu üben. Im Hintergrund wird Instrumentalmusik, möglichst abwechslungsreich, gespielt. Während die Musik spielt, dürfen sich die Kinder frei im Klassenzimmer bewegen und mit ihren Bewegungen die Aufgaben der Lehrkraft ausdrücken. Die Kinder sollten daran erinnert werden, dass sie sich bei dieser Übung nicht berühren dürfen.

Der Lehrer leitet die Schüler mit kurzen Sätzen an, während er die Bewegungen der Katze nachahmt (Katze schläft, kuschelt, streckt sich, frisst, wäscht sich, pirscht sich an, spielt, erschreckt den Hund, läuft weg, ist traurig, freut sich, streckt sich, rollt sich zum Schlafen ein).

Arbeitsschritt: Wo fühlen Sie die Emotionen? (20 - 30 min)**Werkzeuge: Körperkonturpaste, Buntstifte.**

Die Schüler erhalten eine Broschüre mit den Umrissen ihres Körpers. Das Heft enthält vier Emotionen, für die jeweils eine Farbe gewählt wird. Die Emotionen sind Traurigkeit, Freude, Aufregung und Wut. Jede Emotion wird auf dem Papier dort eingefärbt, wo die Emotion gefühlt wird. Die Emotionen können auch an der gleichen Stelle gefühlt werden. Je größer die eingefärbte Fläche ist, desto stärker ist die Emotion.

Zum Schluss teilt die Lehrkraft die Schüler in Paare ein und die Paare vergleichen, wo in den gleichen oder verschiedenen Körperteilen die Gefühle zu spüren sind.

***Tip:** Die Schüler können auch die Umrisse ihres eigenen Körpers auf ein großes Blatt Papier zeichnen.*

Ende: ein Lächeln schenken (5 - 10 min)**Ausrüstung: Erbsensack, Ball**

Schüler und Lehrer sitzen im Kreis. Die Lehrerin erzählt den Schülern von einem der unten stehenden Gefühle und macht einen Gesichtsausdruck. Nach einem Moment wischt sie den Gesichtsausdruck mit der Hand ab, überträgt ihn auf eine Tüte mit Erbsen und wirft sie einem Schüler zu. Der Schüler wiederum nimmt ein Exemplar und macht einen Gesichtsausdruck mit der gleichen Emotion. Nachdem er den Ausdruck von seinem Gesicht abgewischt hat, gibt er die Tüte mit den Erbsen und der Emotion an den nächsten Schüler weiter. Dies wird so lange fortgesetzt, bis die Emotion in eine andere umgewandelt werden soll oder bis alle die Emotion von dem Gegenstand erfasst haben.

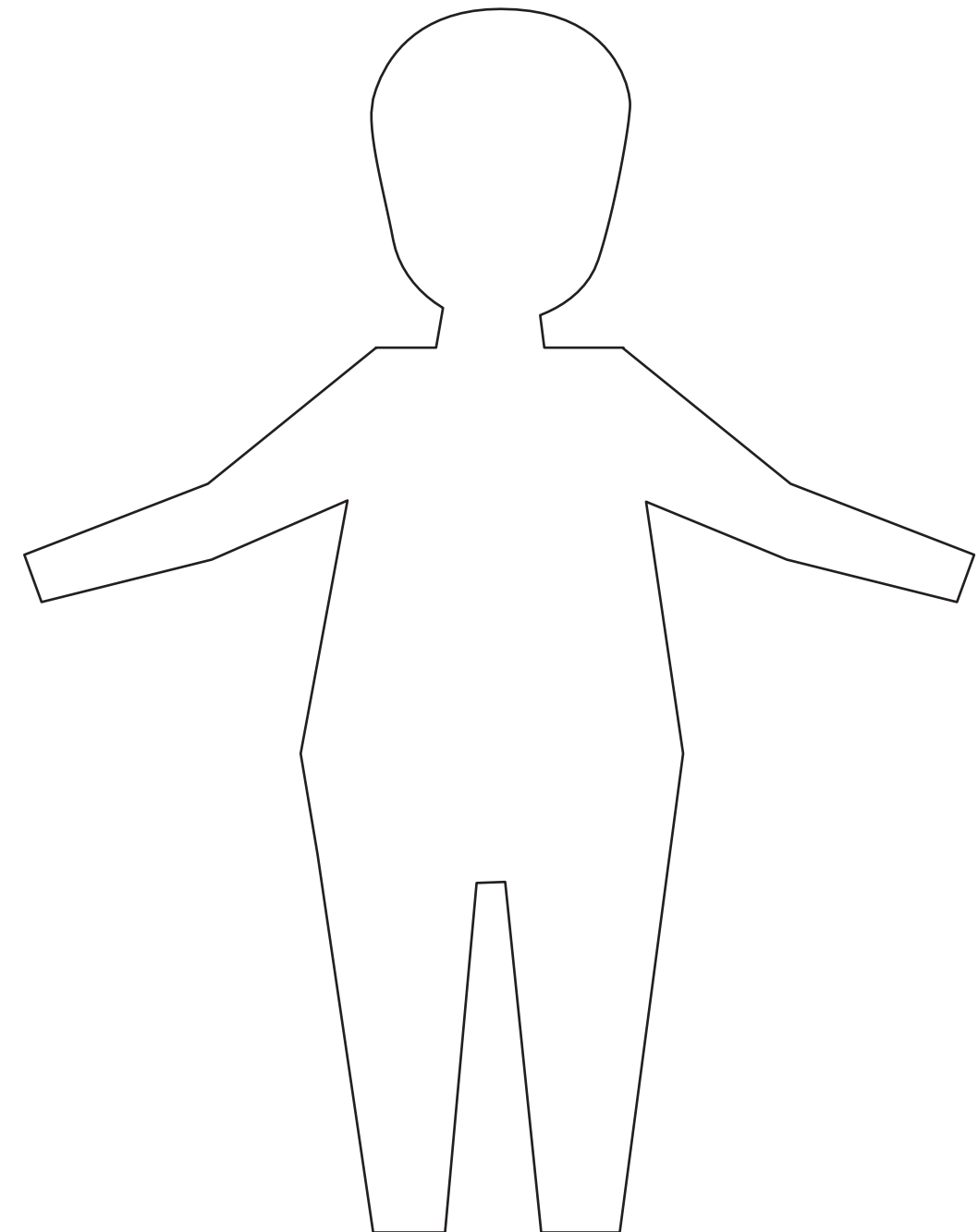
Beispiele für Emotionen:

Die Freude, seine Freunde zu sehen.

Ekel, wenn du eine Spinne oder etwas anderes siehst, das du hasst.

Traurigkeit, wenn dein Freund dir sagt, dass er wegzieht.

Die Aufregung, wenn man in einer Achterbahn darauf wartet, dass sich ein Wagen in Bewegung setzt.



38WOHLBEFINDEN
39

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

EMPATHIE

Beginn: Paarbeobachtung (5 - 10 min)

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein. Die Paare stehen sich gegenüber und beobachten sich eine Zeit lang aufmerksam. Dann drehen sich die Spieler mit dem Rücken zueinander um. Sie ändern beide zwei Dinge an ihrem Aussehen, z. B. krempeln sie die Ärmel hoch oder binden ihre Haare aus dem Pony. Auf das Kommando der Lehrkraft drehen sich die Spieler um und versuchen herauszufinden, was sich bei dem Paar geändert hat.

Arbeitsphase: vom Spiel zur Emotion (20 - 25 min)

Hilfsmittel: Gefühlskarten (Sie finden sie am Ende des Buches) oder vorformulierte Gefühlswörter (Freude, Traurigkeit, Wut, Angst, Verlegenheit und Peinlichkeit)

Gefühlskarten oder auf Papier geschriebene Gefühle werden im Klassenzimmer verteilt. Die Karten werden mit den Schülern besprochen, damit jeder die Gefühle, die sie darstellen, identifizieren kann.

Die Lehrkraft listet die folgenden Situationen auf, und die Schüler müssen zu der Gefühlskarte gehen, die ihrer Meinung nach beschreibt, was sie für das jeweilige Tier empfinden. Nach jeder Situation kann die Lehrkraft fragen, warum jede Person dieses Gefühl gewählt hat.

Situationen:

Tipp: LehrerInnen können Situationen, die im Klassenzimmer oder in der Schule passiert sind, in ein Tierpuzzle verwandeln.

Ende: Ich werde dir helfen (5 - 10 min)

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein. Die Lehrkraft fragt die Schüler, bei welchen Dingen und in welchen Situationen sie ihrem Mitschüler helfen können. Die Lehrkraft kann Beispiele für verschiedene Hilfssituationen in der Schule geben. Die Paare müssen herausfinden, womit sie sich gegenseitig helfen könnten.

Emotionen:

Freude, Traurigkeit, Wut, Angst, Verlegenheit, Verlegenheit, Glück, Enttäuschung, Furcht, Liebe, Aufregung, Verliebtheit, Schuldgefühle, Schüchternheit, Sehnsucht, Begeisterung, Erleichterung, Besorgnis, Scham, Neid, Mut, Außenseiter, Gleichgültigkeit, Abscheu

Miia Marsu hat das Kartenspiel gewonnen.

Panu Penguin stürzte von der Eisfläche und verletzte sich am Bein.

Terhi Tiikeri hat beim Fußball versehentlich den Ball ins Tor geschossen. Das Lieblingsspielzeug von Keijo Kottarainen ist kaputt.

Stachelschwein Porcupine, das Stachelschwein, wurde beim unerlaubten Spielen am Computer erwischt. Jemand hat das Schneeschloss von Jakke Eisbär zerstört.

Sari, das Nashorn, wird eingeladen, sich den anderen Nashörnern bei ihrem Spiel anzuschließen. Satu, das Seidenäffchen, ist zu hoch auf einen Baum geklettert.

Kalle Kala durfte eine Nacht bei einem

Freund bleiben. Ein Mitschüler nennt ihn

Peppi den Papagei. Eine Wespe hat Aapo

Monkey auf dem Spielplatz gestochen.

Der Hubschrauber von Hanni Hepokat landet mitten auf dem Spielplatz.

Mikko Mangusti hat Mauno-mados Handy versehentlich auf den Boden fallen lassen, wodurch der Bildschirm zerbrach.

Lassi Lepakko hört Geräusche im Schrank, als er zu Bett geht.

Virve Villihevonon verletzte sich in einer von Kaisa Fox aufgestellten Falle am Bein.

FREUNDSCHAFTSFÄHIGKEIT UND KONFLIKTLÖSUNG

Start: Huhn kot-kot (5 - 10 min)

Alle Schüler sind Hühner. Die Hühner essen zu Mittag, picken Körner vom Boden und laufen rückwärts. Ihre Gesichter sind dicht über dem Boden gehalten. Wenn sie mit dem Schwanz an ein anderes Huhn stoßen, gucken sie sich gegenseitig unter die Füße und sagen kot-kot. Auf diese Weise entschuldigen sie sich in der Hühnersprache und setzen ihre Reise mit den Schnabelkörnern fort.

Schließlich können Sie sich überlegen, in welchem Tonfall Sie sich entschuldigen können. Zum Beispiel: entschuldigendes kot-kot, schrulliges kot-kot, freundliches kot-kot, ängstliches kot-kot. Wie wirkt sich der Tonfall auf die Entschuldigung aus?

Arbeitsschritt: Was sind die Unterschiede, was sind die Gemeinsamkeiten? (15 - 20 min)

Materialien: Perlen, Knöpfe oder andere Marker, zwei Becher für Perlen, zwei Bilder von verschiedenen Tieren

Die Lehrkraft sucht ein Bild von einem Fuchs und einer Kuh oder zwei anderen Tieren, die sich voneinander unterscheiden. Die Schüler stellen sich in einem Kreis auf und die Bilder der Tiere oder Stofftiere werden in die Mitte gelegt. Zwei Becher werden neben die Bilder gestellt. Die Becher werden als "Ähnlichkeits"- und "Unterschieds"-Becher bezeichnet.

Jeder Schüler erhält 1-3 Perlen, Knöpfe oder andere Spielsteine. Die Aufgabe besteht darin, über die Unterschiede zwischen z. B. einer Kuh und einem Fuchs nachzudenken. Während die Unterschiede erfunden werden, können die Schüler ihre eigenen Spielsteine in den Becher "Unterschiede" legen.

Die Aufgabe besteht dann darin, darüber nachzudenken, was die Tiere gemeinsam haben und was sie zusammen tun könnten, obwohl sie unterschiedlich sind. Wenn Gemeinsamkeiten gefunden werden, kann der Schüler seine eigene Markierung in den Becher "Gemeinsamkeiten" setzen. Ziel ist es, die gleiche Anzahl von Marken in den Bechern zu haben.

Zum Schluss wählt jeder auf der Grundlage der Diskussion eine Sache aus, die die Tiere gemeinsam tun könnten, und zeichnet sie auf Papier.

Tipp: Tiere können auch Stofftiere sein.

Stopp: Der Ball fliegt (5 - 10 min)

Ausrüstung: ein Ball oder eine Tüte mit Erbsen

Lehrer und Schüler stehen in einem Kreis. Die Lehrkraft beginnt damit, eine der Eigenschaften eines fairen Höhlenmenschen zu nennen, und wirft den Ball wahllos zu jemandem im Kreis. Der Schüler, der den Ball erhält, sagt dann eine andere Eigenschaft eines fairen Freundes und wirft den Ball dem nächsten Schüler zu.

Wenn der Ball so oft wie möglich herumgereicht wurde und keine weiteren Merkmale mehr erfunden werden, nimmt die Lehrkraft den Ball und fragt, ob sich die Schüler auf alle Merkmale einigen können.

42WOHLFÜHLKALENDER

MEDIEN UND WOHLBEFINDEN

Start: lustige Stopps (5 - 10 min)

Die Schüler stellen sich in einer Reihe auf, legen einander die Hände auf die Schultern und stellen sich in einer Reihe auf. Der erste in der Reihe ist der Fahrer, der die Warteschlange anführt. Der Lehrer fungiert als Ansager und ruft den Namen der Haltestelle aus. Der Zug wird entsprechend dem Namen der Haltestelle verlassen (d. h. der Zug wird abgestiegen). Beim Mobiltelefonsystem steigt man aus dem Zug aus, indem man "telefoniert". Andere Haltestellen könnten Camera Village, Radio Island, Video Game Street, Music Road oder Newspaper Forest sein. Auf das Kommando des Lehrers kehren Sie in die Warteschlange zurück und der Zug setzt seine Fahrt fort.

Workshop: Medien und Wohlbefinden (15 - 20 min)

Werkzeuge: Buntstifte, Medien und Wohlfühlhang

Ziel der Übung ist es, herauszufinden, welche Medienwerkzeuge die SchülerInnen verwenden und wie sie sie nutzen. Was ist gut an Mediengeräten? Was sind die Lieblingsbeschäftigungen mit Mediengeräten? Und welche Dinge tun sie gerne, die nichts mit Mediengeräten zu tun haben?

Zunächst geht die Lehrkraft mit der Klasse den Anhang "Medien und Wohlbefinden" durch. Die Lehrkraft bittet die SchülerInnen, die Mediengeräte, die sie benutzen, auszumalen. Die SchülerInnen kreuzen dann die Geräte an, für die Regeln vereinbart wurden (Spielzeit, keine Einsamkeit, Handy aus für die Nacht).

Schließlich zeichnen die Schüler auf dem Formular Dinge auf, die sie in ihrer Freizeit gerne tun, wie z. B. Hobbys, Spiele, Spiele und Hausarbeiten.

Ende: Entladen der Arbeitsphase (10 - 15 min)

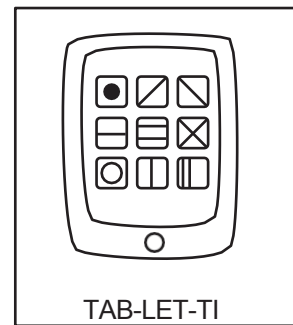
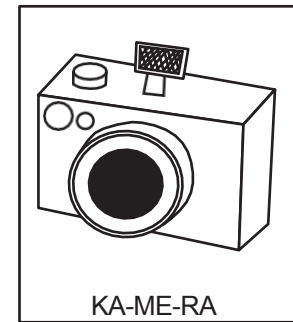
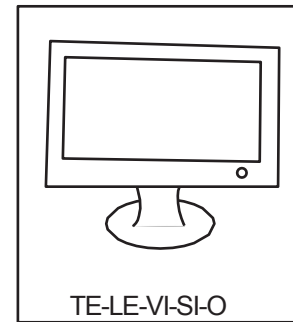
Abschließend werden die Anhänge zu Medien und Wohlbefinden in Zweiergruppen oder mit der ganzen Klasse besprochen. Diskutieren Sie, wie sich die Nutzung von Mediengeräten positiv auf das Wohlbefinden auswirken kann und warum es andererseits für die Bewältigung und das Wohlbefinden wichtig ist, dass die Tagesaktivitäten abwechslungsreich sind und die Medien in Maßen genutzt werden. Die Klasse kann darüber nachdenken, auf welche Weise die Nutzung von Mediengeräten zum Wohlbefinden beiträgt.

Unterstützende Fragen:

- Welche wichtigen Dinge haben Sie aus Spielen, Fernsehsendungen oder anderen Medienprodukten gelernt oder können Sie daraus lernen?
- Welche Mediengeräte und -produkte sind für Sie wichtig?
- Welche positiven Emotionen haben Medienprodukte (Spiele, Programme usw.) ausgelöst? Wie sieht es mit negativen Emotionen aus?
- Wie wirken sich Spiele und Fernsehsendungen auf Ihren Schlaf aus?
- Wie viel Zeit sollte man täglich mit Spielen und Mediennutzung verbringen? Was kann übermäßiges Spielen oder Mediennutzung verursachen?

NAME: _____

KLASSE: _____



DRAW-RAW MY-LIE-SIA TREES-HI-A:
(HAR-RAS-TUK-SET, LEI-KIT, PE-LIT...)

BLICK IN DIE ZUKUNFT

Zuhause: Mir geht es gut! (10 - 15 min)

Hilfsmittel: das für die Schüler ausgedruckte Merkblatt "Ich bin gut!", Stifte, Stärkekarten (am Ende des Buches)

Die Aufgabe besteht darin, die Buchstaben ihres Vornamens senkrecht an den linken Rand der Anlage zu schreiben. Schreiben Sie zu jedem Buchstaben eine gute Eigenschaft oder eine Sache über sich selbst, die mit diesem Buchstaben beginnt. Zum Beispiel der Name Mikko:

M = SCHÖN I

= LIEBLICH

K = KIVA

K = KAVERI

O = ONNELLINEN

Arbeitsphase: Dinge, die ich gerne tun und lernen würde (20 - 25 min)

Hilfsmittel: ausgedrucktes Merkblatt "Dinge, die ich gerne tun und lernen möchte", Stifte

Mit dieser Übung sollen die Schüler üben, sich Ziele und Träume zu setzen, die auf ihren eigenen Interessen basieren. Die Dinge, die die SchülerInnen auflisten, können alles sein, was sie wollen. Die Schüler werden gebeten, Dinge zu zeichnen oder zu schreiben, die sie gerne tun und lernen würden.

Schließlich teilt die Lehrkraft die Schüler in Paare ein. Die Schüler stellen dem Paar die Dinge vor, die sie aufgeschrieben oder gezeichnet haben.

Stopp: Hey, ich bin's! (5 - 10 min)

Hilfsmittel: ein gedrucktes Exemplar der Broschüre "Hey, ich bin's" für die Schüler, Buntstifte

Die Aufgabe besteht darin, dass die Schüler ihren Teil des "Hallo, ich bin's"-Anhangs ausfüllen und ihr eigenes Bild darauf malen. Der Schüler nimmt die Aufgabe mit nach Hause, wo die Eltern den Anhang ausfüllen und ihn mit dem Lehrer durchgehen.

/
\

HEY, ICH BIN'S!

/

\

/

\

HIER-SIND-WIR-SIND-WIR!

NI-ME-NI ON: _____

I-KE-NI ON: _____

MI-NE A-SUN: _____

PER-HEE-SEE-NI KUU-LUU: _____

MEIN-HEM-PA-NI TRIFFT-ICH UND SAGT-ICH-ICH-ICH-ICH-ICH!

LEM-PI-LE-LU-NI IST: _____

ICH-SEHE-DEN-BAUM-DER-EIN-PINGUIN-IST: _____

I'M-IF-IF-IF-IF-IF-IF-IF-IF-IF-IF: _____

MI-NUL-LA MACHT SPASS, WENN: _____

PAR-HAI-TEN O-SAAN: _____

HA-LU-AN OP-PI-A: _____

HAR-TAIN TOI-VEE-NI IST: _____

I-SO-NA MI-NUS-TA TU-LEE: _____

ENTSPANNUNG UND BERUHIGUNG

Start: ein ruhiger Weg (10 - 15 min)

Ziel der Übung ist es, den ruhigen Gang zum Unterricht zu üben. Die Lehrkraft steht an der Tür des Klassenzimmers und weist die Schüler in die Durchführung der Übung ein. Die Lehrkraft erklärt den Schülern, dass ihre Aufgabe nun darin besteht, einen ruhigen Weg entlangzugehen. Die Schüler sollen den Weg still und leise schleichend entlanggehen und dem Lehrer in einer Reihe folgen. Die Lehrkraft demonstriert die leise Fortbewegungsart, indem sie den imaginären Weg im Klassenzimmer entlanggeht. Wenn der Weg neben dem eigenen Pult vorbeiführt, verlässt der Schüler die Schlange und geht leise zu seinem Platz. Sobald alle an ihrem Platz sind, gibt es einen Moment der Stille, bevor man zur nächsten Aufgabe übergeht.

Tipp: Sie können Requisiten verwenden und einen friedlichen Weg im Klassenzimmer anlegen. Die Übung "Ruhiger Weg" kann für verschiedene Übergänge verwendet werden, z. B. für den Übergang zum Mittagessen.

Aktivität: Selbstkontrolle durch Tiergeschichten (15 - 20 min)

Tools: Tiergeschichten in gedruckter Form

Ziel der Übung ist es, anhand von Tiergeschichten Emotionen zu erkennen und Selbstbeherrschung zu lernen. Die Lehrkraft liest die folgenden Tiergeschichten vor und die SchülerInnen müssen nach jeder Handlung mit dem Daumen angeben, ob sie die Lösung für gut oder schlecht halten.

Diskutieren Sie nach jeder Tiergeschichte, warum die Praktiken gut oder schlecht waren. Die Schüler können auch darüber diskutieren, ob sie in Situationen waren, in denen sie ihre Wut oder ihren Ärger kontrollieren konnten.

Tierische Geschichten

Das disziplinierte Krokodil

Krokodil hat ein neues Spielzeug, dem es nicht widerstehen kann, es während des Unterrichts in seinem Rucksack zu behalten. Die Lehrerin bittet ihn, das Spielzeug in seinen Rucksack zu legen.

- a) Das Krokodil hört nicht auf die Anweisungen des Lehrers.
- b) Das Krokodil wird wütend, als es nicht spielen darf, und wirft das Spielzeug aus seinen Händen.
- c) Dem Krokodil fällt ein, dass bald Pause ist und es mit dem Spielzeug spielen und es seinen Mitschülern zeigen kann. Auch wenn das Krokodil spielen möchte, hat es den Mut, das Spielzeug wieder in seinen Rucksack zu stecken.

Raue Krabbe

Die Krabbe hatte ein aufregendes Wochenende. Er würde seinem Klassenkameraden gerne vom Wochenende erzählen, aber der Unterricht hat schon begonnen.

- a) Während einer Unterrichtsstunde unterhält sich eine Krabbe mit einem Mitschüler. Der Lehrer weist auf das Gespräch hin und sagt, dass es den Unterricht stört.
- b) Crab erinnert sich daran, dass der Unterricht nicht durch zusätzliche Diskussionen gestört werden sollte. Er hat den Mut, zu warten und seinem Freund in der nächsten Pause von dem Wochenende zu erzählen.

48WOHLBEFINDEN
49

DEKADEWOHLBEFINDEN DEKADE

c) Die Krabbe atmet ruhig ein und aus. Er denkt über die schönen Ereignisse des Wochenendes nach. Das Nachdenken über andere Dinge beruhigt Krabbe und er kann sich wieder auf seinen Unterricht konzentrieren.

Mürrisches Känguru

Kangaroo gerät in einem Spiel in einen Streit mit seinem Freund und wird sehr wütend. Känguru möchte seinen Freund schlagen.

- a) Ein Känguru trifft einen Mann und dieser wird verletzt.
- b) Das Känguru stopft seine Fäuste tief in seine Taschen, damit die Wut nicht überhand nimmt und die Fäuste entweichen.
- c) Das Känguru verlässt das Spiel.

Wildkrähe

Crows Lieblingsstunde in der Schule ist die Pause. Er mag die Pause so sehr, dass er es nicht ertragen kann, wieder in den Unterricht zu gehen. Er will einfach nur draußen rennen und spielen.

- a) Crow bleibt stehen, als er hört, wie der Lehrer ihn ruft. Der Lehrer bittet Crow, ins Haus zu kommen. Crow hört dem Lehrer bis zum Ende zu und merkt, dass die Pause vorbei ist. Crow weiß, dass er zu seiner Unterrichtsstunde gehen muss.
- b) Der Lehrer bittet die Krähe, nach der Pause wieder in die Klasse zu gehen. Die Krähe ignoriert die Aufforderung des Lehrers und läuft vor dem Lehrer weg.
- c) Crow verliert die Beherrschung, als die Lehrerin ein schönes Spiel unterbricht. Crow spürt, wie sein Herz zu klopfen beginnt. Crow sagt dem Lehrer, dass er gehänselt wird und sich ärgert. Er sagt, dass er jetzt leise bis zehn zählen muss, weil ihn das beruhigt. Als die Krähe sich beruhigt hat, geht sie in die Klasse.

Wütender Strauß

Strauß und sein Freund streiten darüber, welches Moped das coolste der Welt ist. Beide haben Recht und die Debatte eskaliert.

- a) Der Strauß fängt an zu schreien und auf seinen Freund einzureden.
- b) Der Strauß steckt den Kopf in den Sand, um nicht aus Versehen zu schreien und zu wüten.
- c) Strauße sind gut darin, sich zu beruhigen. Er zügelt sich, indem er im Geiste leise bis zehn zählt. Das beruhigt ihn und ermöglicht es ihm, das Gespräch über Mopeds sachlich fortzusetzen.

Schwanzwedelnder Frosch

Der Frosch ist nervös und kann sich während des Unterrichts nicht auf seinem Platz halten.

- a) Der Frosch erhebt sich von seinem Platz, springt im Klassenzimmer herum und stört die anderen Schüler. Der Lehrer muss den Frosch mehrmals auffordern, sich auf seinen eigenen Platz zu setzen.
- b) Frosch ist nervös, aber er denkt an schöne Dinge, die er heute tun kann. Die Aufregung legt sich und Frosch bleibt die ganze Stunde über auf seinem Platz sitzen.
- c) Der Frosch merkt, dass er schwer atmet. Er konzentriert sich darauf, sich selbst zu beruhigen, indem er eine Zeit lang ruhig und gelassen atmet. Der Frosch stellt dann fest, dass er entspannter ist und die Stunde wie gewohnt fortsetzen kann.

50JAHRE WOHLBEFINDEN

Die zänkische Kröte

Die Kröte spielt gerne mit ihren Freunden. Doch das Spiel ist zu grob und die Kröte wird wütend.

- a) Wenn die Kröte wütend ist, schlägt sie spielerisch einen Freund, so dass dieser verletzt wird. Die Kröte muss mit dem Lehrer sprechen.
- b) Die Kröte wird wütend und sagt dem Freund, dass das Spiel zu hart ist und verlässt das Spiel. Nachdem sie sich beruhigt hat, sagt die Kröte dem Freund, dass sie gerne ein ruhigeres Spiel spielen würde.
- c) Die Kröte spürt, wie sie wütend wird. Seine Hände ballen sich zu Fäusten, sein Herz pocht und sein ganzer Körper zittert. Die Kröte versteht die Botschaften ihres Körpers und verlässt die Situation. Später klären die beiden Freunde die Situation.

Die Möwe auf dem Flügel

Die Möwe ist neidisch. Sein Klassenkamerad hat einen schicken neuen Hut bekommen, genau die Art von Hut, die er wollte.

- a) Die Möwe findet den Hut hässlich und sagt, dass er außer ihr niemandem gut steht.
- b) Obwohl er eifersüchtig ist, beschließt Gull, seinem Klassenkameraden zu sagen, dass er sich selbst schon lange einen solchen Hut gewünscht hat und ihn wirklich cool findet.
- c) Die Möwe macht sich schelmisch über die Mütze ihres Klassenkameraden lustig, obwohl sie eigentlich selbst eine haben möchte. Indem sie sich räkelt, versucht die Möwe, ihre eigene Eifersucht vor den anderen zu verbergen.

Sizzling Eidechse

Die Eidechse hat einen schlechten Tag und ist verärgert. Ein Klassenkamerad kommt und fragt die Eidechse, was los ist.

- a) Irritiert fängt die Echse an, die anderen Klassenkameraden zu beschimpfen und sagt ihnen, dass es sie nichts angeht.
- b) Die Eidechse sagt, sie habe nicht gut geschlafen und sei deshalb gereizt.
- c) Die Eidechse sagt einem Klassenkameraden, dass sie gerne einen Moment allein sein möchte, um sich zu beruhigen. Die Eidechse beruhigt sich selbst, indem sie tief durchatmet und wiederholt: "Ich werde mich schon beruhigen, es gibt keinen Grund zur Sorge". Nach einer Weile ist Sisilisko nicht mehr verärgert und fühlt sich besser.

Ziel: langsamer Lauf (10 - 15 min)

Ziel der Übung ist es, spielerisch ruhige Bewegungen im Klassenzimmer zu üben. Die Schüler bewegen sich so langsam und ruhig wie möglich auf einer von der Lehrkraft vorgegebenen Strecke. Während des Spiels dürfen die Schüler nie ganz zum Stillstand kommen, sondern müssen sich durchgehend langsam und ruhig bewegen.

Tipp: Das Ende der Stunde kann erreicht werden, indem der Weg an der Klassenzimmertür endet und das Klassenzimmer verlassen wird. Dies kann genutzt werden, um das ruhige Verlassen des Klassenzimmers zu üben.

ALLTAGSBEWÄLTIGUNGSKOMPETENZEN

Erste Schritte: Transportpantomime (10 - 15 min)

Die Schüler stellen pantomimisch dar, wie sie sich auf verschiedene Weise bewegen und fortbewegen. Die anderen Schüler müssen erraten, was die Person vor der Klasse vorgibt zu tun, d.h. womit sie sich bewegt. Die Lehrkraft schreibt die unten stehenden Fortbewegungsarten auf und schneidet sie aus. Die Schüler wählen abwechselnd eine aus und spielen sie den anderen vor. Die Darbietungen können auch zu zweit oder in kleinen Gruppen durchgeführt werden.

Themen der Vorträge:

- Radfahren
- Überqueren eines Zebrastreifens zu Fuß
- Reisen mit Bus oder Reisebus
- Reisen mit dem Flugzeug
- Reisen mit dem Zug
- Bewegung mit einem Propeller
- Überqueren einer Kreuzung mit dem Fahrrad
- Moped fahren
- Autofahren
- Rollerblading
- Ein Pferd reiten

Arbeitsschritt: Sicherer Schulweg (20 - 25 min)

Hilfsmittel: eine Schulwegbroschüre, die für die Schüler ausgedruckt oder auf ein Whiteboard projiziert wird

Gemeinsam mit der Klasse gehen wir einen imaginären Schulweg durch. Die Lehrkraft leitet die SchülerInnen an, der Karte Schritt für Schritt zu folgen und stellt unterwegs Fragen zur Verkehrssicherheit.

Fragen

- 1. Finden wir erst einmal ein Zuhause**
 - Die Klassenfahrt beginnt hier
- 2. Was ist beim Überqueren eines Fußgängerüberwegs zu beachten?**
 - Denken Sie immer daran, vor dem Überqueren einer Kreuzung nach rechts und links zu schauen.
- 3. Welche Ampelfarbe darf die Kreuzung überqueren?**
 - Überqueren Sie den Zebrastreifen nur, wenn die Ampel grün ist. Denken Sie jedoch immer daran, vor dem Überqueren des Zebrastreifens nach rechts und links zu schauen.
- 4. Kannst du den Ball aus dem Weg schaffen?**
 - Du kannst den Ball nicht von der Straße holen. Ein Auto nähert sich, und du kannst nicht auf die Straße gehen, um den Ball zu holen. Vermeide es, in der Nähe der Straße zu spielen.
- 5. Kannst du die Straße zu einem Freund überqueren?**
 - Sie können die Straße an dieser Stelle nicht überqueren, da Autos auf der Straße fahren und es in der Nähe keinen Übergang gibt.
- 6. Auf welcher Seite der Straße fahren Sie mit dem Fahrrad?**
 - Fahrräder werden in der Regel immer auf der rechten Seite der Fahrbahn gefahren.

7. Lohnt es sich, einen Fahrradhelm zu tragen?

- Tragen Sie immer einen Fahrradhelm - er kann im Falle eines Unfalls Ihr Leben retten.

8. Kannst du auf dem Weg zur Schule bleiben und spielen?

- Auf dem Weg zur Schule darfst du nicht zum Spielen bleiben. Wenn du spielst, vergeht die Zeit schneller, als wenn du dich sorgst, und du könntest zu spät zur Schule kommen. In den Schulpausen gibt es Zeit zum Spielen.

9. Darf man die Straße hinter oder vor einem Bus überqueren?

- Sie dürfen die Straße nicht vor oder hinter dem Bus überqueren. Wenn Sie die Straße in der Nähe des Busses überqueren, sind Sie für den Busfahrer und die anderen Autofahrer schwer zu sehen. Überqueren Sie die Straße immer auf dem Sicherheitsweg.

10. Muss ich auf Autos auf dem Schulhof oder Parkplatz achten?

- Ja, Sie sollten auf Schulhöfen und Parkplätzen vorsichtig sein. Versuchen Sie, nicht hinter geparkten Autos zu fahren.

Ende: Gymnastik (5 - 10 min)

Die Lehrkraft liest den Schülern die folgenden Sätze vor, und die Schüler tun, was ihnen gesagt wird.

Wenn Sie schon einmal einen Zebrastreifen

überquert haben, sagen Sie, dass Sie ein

Entwickler sind. Wenn Sie zu Fuß zur Schule

gegangen sind, nehmen Sie die Hände hoch.

Wenn Sie in einem Zug waren, drehen Sie

sich um den Schreibtisch.

Wenn Sie in einem Auto gesessen haben, stellen

Sie sich auf einen Fuß. Wenn du einen

F Fahrradhelm hast, feiere wie ein Sieger. Wenn du

jemals Fahrrad gefahren bist, wirble mit den

Armen.

Wenn Sie wissen, wie man auf Autos achtet, gehen Sie in die Hocke.

Wenn du dich daran erinnerst, mit welcher Ampel du die Straße überqueren kannst, winke einem Mitschüler zu.

52WOHLBEFINDEN
53

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH



BEWERTUNG

Start: Körpercheck (10 - 15 min)

Ausrüstung: ein Podium zum Aufstellen

Vor dem Klassenzimmer wird ein Podium aufgestellt, auf das man sich stellen kann. Jeder Schüler geht abwechselnd auf das Podium und erzählt der Klasse, was er gerade gelernt hat. Wenn die Schülerin oder der Schüler geendet hat, applaudiert der Rest der Klasse.

Tipp: Sie können Requisiten wie eine Krone, ein Zepter und einen Umhang mitnehmen. Jeder Schüler, der auf das Podium geht, darf eine Requisite benutzen.

Schritt: Selbsteinschätzung (15 - 20 min)

Tools: Bewertung 2. Klasse - Anhang, Buntstifte

Ziel der Übung ist es, die Selbsteinschätzung zu üben und die eigenen Fähigkeiten in Bezug auf die Themen des Jahrbuchs für das Wohlbefinden zu bewerten. Die Schülerinnen und Schüler füllen den Anhang aus, indem sie für jede Frage die Option ankreuzen, die sie am besten beschreibt. Abschließend können die Selbsteinschätzungen gemeinsam besprochen werden.

Ende: Wellenspiel (5 - 10 min)

Die Schüler bilden mit ihrem Lehrer einen Kreis. Die Lehrkraft ist der Leiter des Spiels. Der Lehrer macht eine Bewegung, z. B. hebt er die Hände in die Luft, und der Schüler zu seiner Linken macht eine ähnliche Bewegung. Die Bewegung wird mit dem nächsten Schüler fortgesetzt, bis alle sie ausgeführt haben. Wenn die Bewegung zum Lehrer zurückkehrt, macht er oder sie eine weitere Bewegung.

Zu den Bewegungen gehören: Beugen, Bücken, Springen, Hocken, Drehen nach rechts oder links und so weiter.

Tipp: Sobald die Schüler die Idee des Spiels verstanden haben, können sie als Anführer fungieren und neue Spielzüge erfinden.

ICH HÖRE AUF DIE ANWEISUNGEN DES LEHRERS:



UM HILFE BITTEN, WENN ICH NICHT WEISS, WIE ES GEHT:



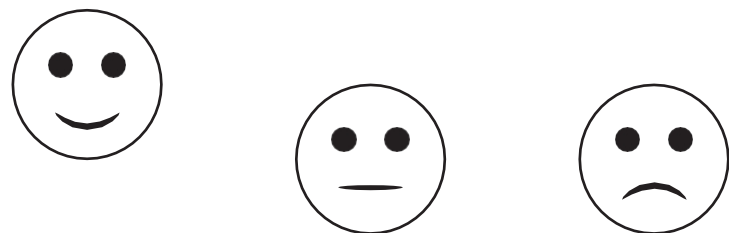
ICH KOMME MIT MEINEN KLASSENKAMERADEN GUT AUS:



ICH NEHME JEDEN MIT AUF DIE REISE:



ICH WERDE SIE DARAUF HINWEISEN, WENN ICH ETWAS ZU SAGEN HABE:



ICH WARTEN, BIS ICH AN DER REIHE BIN:



ICH ENTSCHELDIGE MICH, WENN ICH ETWAS FALSCH GEMACHT HABE:



MEIN LEHRER UND

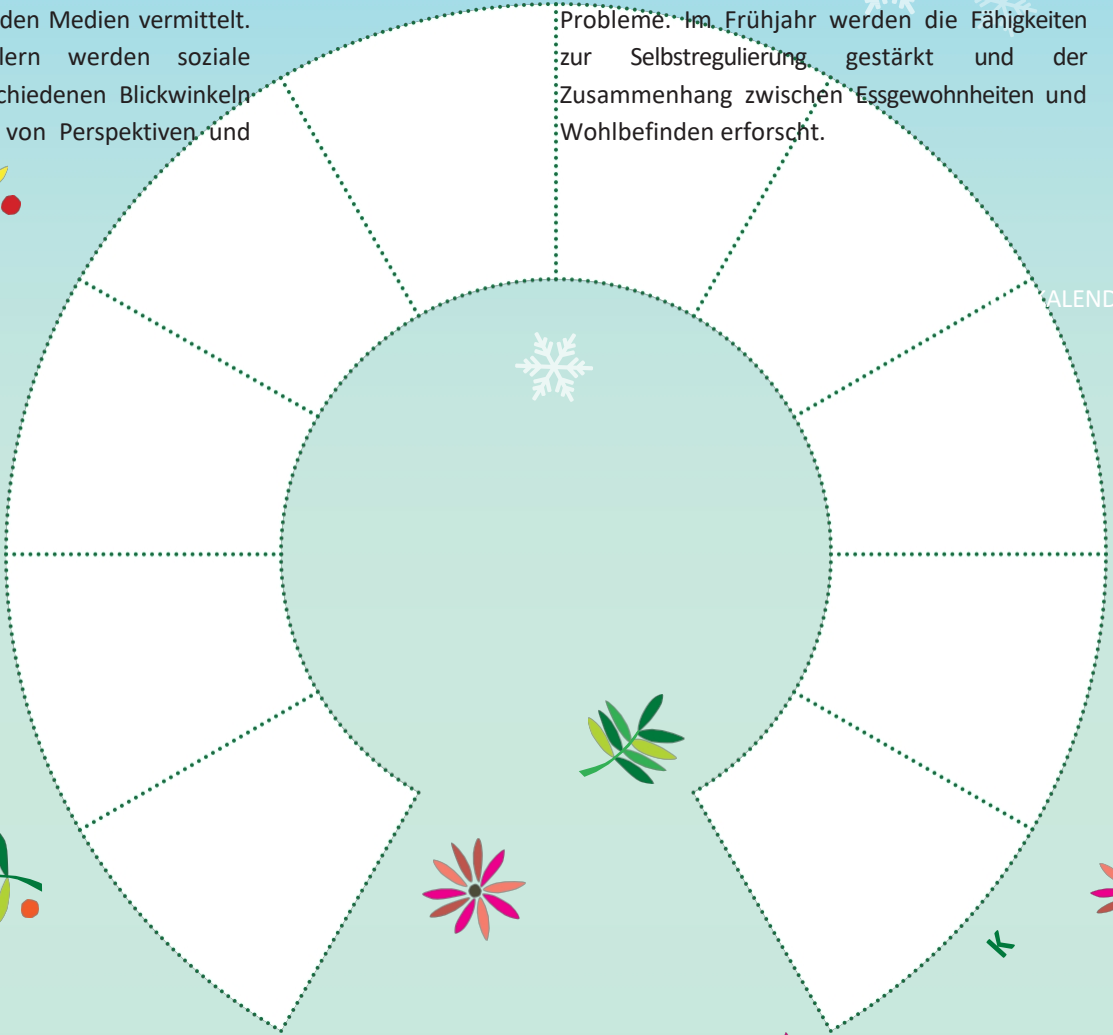


MEINE MITSCHÜLER MIR VERTRAUEN KÖNNEN:

Im dritten Schuljahr sind wir Helden, Stars und Abenteurer. Sie lernen neue Fächer und übernehmen mehr Verantwortung für die Erledigung von Aufgaben. Drittklässler werden ermutigt, über die Auswirkungen freundlicher Handlungen auf das Wohlergehen der Gruppe nachzudenken, und das Selbstwertgefühl wird durch Stärkenarbeit und Feedbackübungen gefördert. Das emotionale Vokabular wird weiter ausgebaut, einschließlich der Übung der Emotionsregulierung.

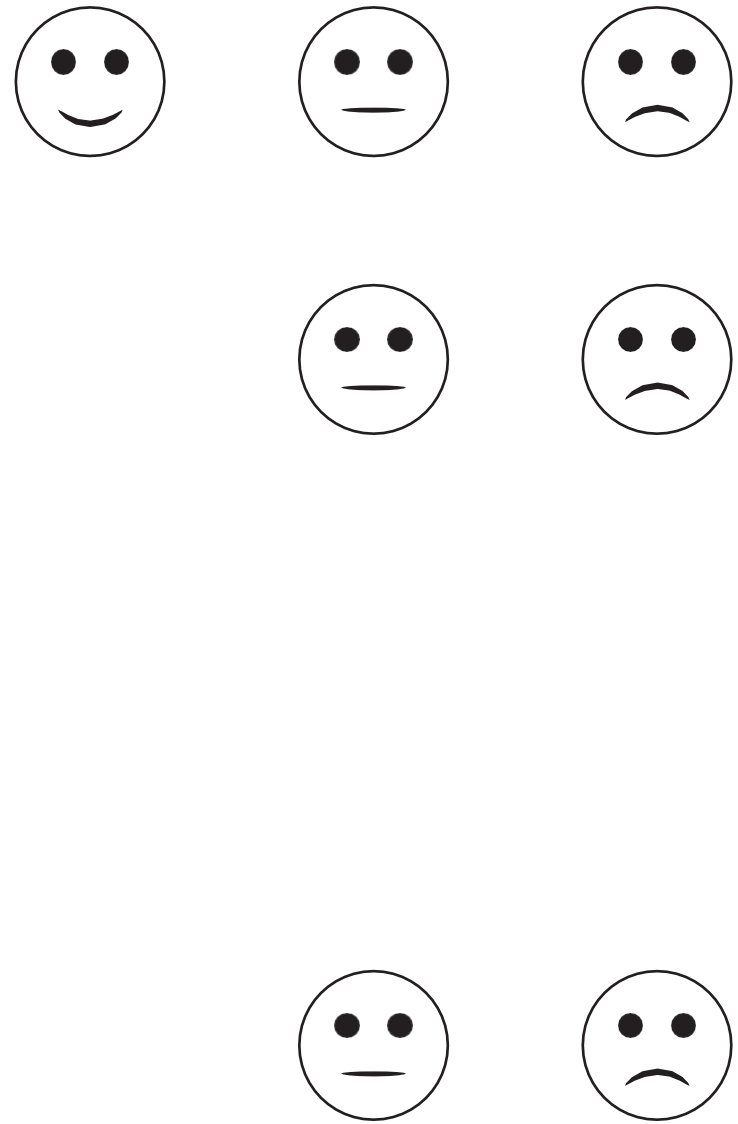
Einfühlungsvermögen, Freundschaftsfähigkeit und der Umgang mit den Medien vermittelt. Mit den Drittklässlern werden soziale Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln erkundet: Austausch von Perspektiven und

Zusammenarbeit bei der Lösung sozialer Probleme: Im Frühjahr werden die Fähigkeiten zur Selbstregulierung gestärkt und der Zusammenhang zwischen Essgewohnheiten und Wohlbefinden erforscht.



zu. Mit Hilfe von Tiergeschichten werden

56WOHLBEFINDEN JAHRESKALENDER



LEHRPLÄNE

GEMEINSCHAFTSGEIST

Beginn: Affenspiel (5 - 10 min)

Der Lehrer und die Schüler stehen im Kreis. Jeder Schüler sagt abwechselnd seinen Namen und ordnet ihm eine Bewegung zu. Die anderen Schüler wiederholen dann den Namen und die Bewegung.

Arbeitsschritt: ein Gute-Laune-Superheld (20 - 30 min)

Materialien: Bastelmaterial, Buntstifte, Gute-Laune-Superheldenheft

Eine Lehrkraft zeigt die Beilage Good Mind Superhero mit einer Dokumentarkamera. Die Lehrkraft stellt den Schülerinnen und Schülern die Aufgabe wie folgt vor:

"Unser Superheld hat gerade seinen Abschluss an der Superhelden-Akademie gemacht. Auch Superhelden brauchen Unterstützung und Ermutigung. Deine Aufgabe ist es, dem Superhelden beim Wachsen zu helfen."

Überlegt euch in der Klasse drei Dinge, die ihr tun könnt, um einem Superhelden mit guten Absichten zu helfen, seine Kräfte zu steigern.

Dazu gehören: sich bedanken, andere anlächeln, anderen helfen, andere zu einem Spiel einladen.

An der Wand des Klassenzimmers ist ein Power-Meter aus der Good Mind Superhero-Beilage angebracht, um die Fortschritte des Superhelden zu überwachen. Täglich oder wöchentlich werden Balken und farbige Flächen auf dem Leistungsmesser hinzugefügt, je nachdem, ob Aktionen durchgeführt wurden oder nicht.

Aus jeder Klasse wird abwechselnd ein Schüler ausgewählt, der als besonderer Helfer für den Gute-Laune-Superhelden fungiert. Die Aufgabe des besonderen Helfers ist es, den Kraftzuwachs auf dem Kraftmessgerät zu notieren. Am Ende des Tages geht der Sonderhelfer hin und malt einen Balken auf dem Kraftmesser an, wenn im Laufe des Tages irgendwelche Aktionen durchgeführt wurden. Die Ziele können z. B. monatlich oder zu von der Lehrkraft festgelegten Zeiten geändert werden.

Tipp: Für den speziellen Assistenten des Superhelden können Requisiten gekauft werden. Es kann auch vereinbart werden, dass die Klasse eine Belohnung erhält, wenn die Kräfte des Superhelden bis zu einem bestimmten Punkt gestiegen sind. In diesem Fall möchte sich der Superheld bei den Schülern für ihre Hilfe bedanken, und die Klasse erhält einen Preis. Das könnte etwas sein, das man gemeinsam machen kann.

Ende: Fuchs und Huhn (5 - 10 min)

Unter den Spielern wird ein Fuchs ausgewählt, der ein paar Kaninchen fangen soll. Der Rest der Spieler sind die Kaninchenjungen, die sich hinter den Kaninchen aufstellen. Der Fuchs versucht, das letzte Kaninchenküken in der Reihe zu fangen. Die gefangenen werden in den Fuchsbau getragen. Der Hase versucht, seine Jungen zu schützen, indem er sich bewegt und ihnen ausweicht. Die Schlange hinter dem Hasen bewegt sich entsprechend seinen Bewegungen.



1

2

3

58WOHLBEFINDEN
59

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

SELBSTINSPEKTION

Erste Schritte: drei Lieblingsdinge (5 - 10 min)

Ausrüstung: drei verschiedene Arten/Farben von Bällen

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich in einem Kreis auf. Im Kreis werden gleichzeitig drei verschiedene Bälle geworfen. Der erste Ball ist ein "Lieblingsfutterball", der zweite ein "Hobbyball" und der dritte ein "Lieblingstierball". Wenn ein Schüler den Ball mit dem "Lieblingsessen" fängt, sagt er den anderen, was sein Lieblingsessen ist, und so weiter.

Schritt eins: Du bist der Star! (25 - 30 min)

Materialien: gelbes oder silberfarbenes starkes Papier, Schere, Stifte, Stärkekarten (die Karten finden Sie am Ende des Buches)

Jeder Schüler schneidet einen Stern aus Papier aus und schreibt seinen Namen in die Mitte. Die Sterne werden an die Wand gepinnt. Die Klasse diskutiert, wie Stärken mit dem Selbstwertgefühl zusammenhängen und welche Arten von Stärken Menschen haben können.

Sie können Stärkekarten verwenden oder verschiedene Stärken an der Tafel auflisten, z. B. Ausdauer, Mitgefühl, Sinn für Humor, Enthusiasmus, Dankbarkeit, Kreativität, Freude am Lernen, Liebe, Fairness, Mut, Teamfähigkeit, soziale Intelligenz, Hoffnung, Neugier und Freundlichkeit.

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Zweier- oder Dreiergruppen ein. In den Gruppen schreiben die Schüler einige positive Stärken auf die Sterne der anderen. Die Stärken können von ihnen selbst erfunden oder aus einer Liste von Stärken ausgewählt werden, die sie zuvor ausgewählt haben.

Ende: Feedback-Übung (5 - 10 min)

Materialien: Papier, Klebeband

Den Schülern wird ein Blatt Papier auf den Rücken geklebt, und jeder schreibt abwechselnd eine bestimmte Sache über einen Mitschüler auf. Sie können die Sterne und Karteikarten aus der vorherigen Übung zur Hilfe nehmen. Die Aufgabe ist beendet, wenn jeder mindestens zwei positive Dinge auf seinen Zettel geschrieben hat.

Tipp: Es ist wichtig, dafür zu sorgen, dass jeder ein positives Feedback erhält.

KNOWLEDGE

Beginn: stündliche Aufmunterung (5 - 10 min)

Hilfsmittel: Gefühlskarten (Sie finden die Karten am Ende des Buches)

Von den Gefühlskarten wird jeweils ein Gefühl ausgewählt. Der Lehrer nimmt die Gefühlskarte auf und zeigt sie allen. Hippa jagt die anderen Schüler in dem Gefühl, das auf der Gefühlskarte steht. Die Schüler, die gefangen werden, bleiben in dem Gefühlsmodus, mit dem sie gefangen wurden. Alle halbe Minute wechselt das Hippa, wobei auch die Stimmung gewechselt wird, indem man eine neue Gefühlskarte aufnimmt.

Schritt: Wolken der Emotionen (15 - 25 min)

Werkzeuge: Schere, Buntstifte, Papier

Lasst uns gemeinsam darüber nachdenken, welche verschiedenen Arten von Gefühlen es gibt. Der Ausbilder hält leere Zettel bereit, auf die die Vorschläge der Schüler geschrieben werden sollen. Die Lehrkraft hält auch Zettel bereit, auf die die Gefühle geschrieben werden sollen:

Liebe, Angst, Wut, Vergnügen, Traurigkeit, Freude, Überraschung, Verlegenheit, Ekel, Irritation, Aufregung, Erregung, Sorge, Entspannung, Neid, Wut, Scham, Enttäuschung, Erleichterung, Zärtlichkeit.

Die Lehrkraft achtet darauf, dass die Anzahl der Gefühle am Ende der Anzahl der Schüler in der Klasse entspricht. Die Schüler gehen in den Kreis, setzen sich hin und jeder Schüler zieht ein Gefühl. Die Schüler beschreiben dann eine Situation, in der ein solches Gefühl auftreten könnte. Wenn einem Schüler keine Situation einfällt, überlegt sich die Gruppe gemeinsam eine Situation, in der jemand ein solches Gefühl haben könnte.

Die nächste Aufgabe besteht darin, aus dem empfangenen Gefühl eine Wolke zu machen. Die Wolke soll das Gefühl durch ihre Form, Farbe oder Größe darstellen. Die Schüler können entscheiden, welche Art von Wolke sie aus ihrem eigenen Gefühl machen wollen. Zum Schluss werden die Wolken an einer Wand im Klassenzimmer, an der Tafel oder an einem anderen von der Lehrkraft gewählten Ort aufgehängt.

Tipp: Es lohnt sich, die Lektionswolken aufzubewahren, da sie für eine Vielzahl von Unterrichtsaktivitäten verwendet werden können.

Ende: emotionaler Ausdruck (5 - 10 min)

Schüler und Lehrer stehen in einem Kreis. Im Kreis werden die unten stehenden Emotionen so ausgedrückt, dass der erste Schüler die Emotion nur ganz leicht zeigt und die Emotion intensiver wird, wenn sie von einem Schüler zum nächsten weitergegeben wird. Die Emotion wird mit dem Körper und mit der Stimme ausgedrückt. Sie soll schnell und spontan ausgedrückt werden, und weder zu wenig noch zu viel ist wichtig. Die Emotion wird so lange ausgedrückt, bis der Schüler das Gefühl hat, dass sie nicht stärker ausgedrückt werden kann. Die Lehrkraft gibt dann eine neue Emotion vor, die im Kreis ausgedrückt werden soll.

Emotionen: Freude, Traurigkeit, Ärger, Aufregung, Enttäuschung, Entspannung, Ekel, Irritation, Liebe

Tipp: Der Ausdruck von Emotionen kann in umgekehrter Reihenfolge wiederholt werden, so dass die erste Person die Emotion so stark wie möglich ausdrückt und die Emotion reduziert wird.

60WOHLBEFINDEN
61

DEKADEWOHLBEFINDEN DEKADE

EMPATHIE

Start: dem anderen zuhören (5 - 10 min)

Die Lehrkraft liest den Schülern die Geschichte vor. Die Aufgabe der SchülerInnen ist es, zuzuhören, wie die Figuren in der Geschichte miteinander reden. Nachdem die Geschichte vorgelesen wurde, diskutieren sie, was die Figuren anders hätten machen können, damit sich niemand schlecht fühlt.

Die Geschichte:

Miiku und Mint essen nach der Schule mit ihrer Mutter zu Abend. Die Kinder sitzen bereits ungeduldig am Tisch und warten darauf, dass ihre Mutter eine Schüssel mit Kartoffeln auf den Tisch bringt.

"Bitte sehr", sagt Mum, während sie die Schüssel auf den Tisch stellt. "Ich möchte dir etwas sagen -", beginnt sie, aber Mint unterbricht sie schnell, den Mund voller Essen.

"Aber ich habe etwas noch Wichtigeres -"

"Nicht, wenn ich es getan habe. Das wollte ich heute schon sagen, als ich...", unterbricht Miiku die Rede von Minto.

"Komm nicht rein, wenn ich es dir zuerst sage!", schreit Minttu über Miikkus Rede

hinweg. Miiku antwortet mit einem genervten "bla, bla, bla!".

"Und ich, ich, ja, ja, ja, ja, ja, ja, ja", sagt Mint im Gegenzug. "Versuchen Sie nicht, mir in die Quere zu kommen, wenn ich...".

"Meine Mutter hat zuerst versucht zu reden", sagt Miiku höflich.

"Ja, ich wollte sagen -", versucht sie wieder anzufangen, aber Mint unterbricht sie wieder und sagt: "Ich auch - aua!", schreit sie, als Miikku sie unter dem Tisch ins Bein tritt.

Während Mintu leise ihr schmerzendes Bein streichelt, rät Mama Miikku und Mintu: "Wie wäre es, wenn wir alle in Ruhe zu Ende reden lassen. Wenn wir uns ständig gegenseitig unterbrechen, wird niemand etwas verstehen."

Schritt: Leitfaden für gute Zuhörer (25 - 30 min)

Materialien: A3-Papier, Buntstifte oder Filzstifte, A4-Papier

Nach der Einführung erarbeitet die Klasse eine Checkliste für einen guten Zuhörer. Die Lehrkraft listet die Vorschläge der Schüler auf A3-Papier auf. Die Lehrkraft kann auch die folgenden Punkte auf dem Papier auflisten. Das Papier kann an der Wand im Klassenzimmer aufgehängt werden.

Guter Leitfaden für Zuhörer:

Konzentrieren Sie sich auf das, was die andere Person sagt.

Nicht unterbrechen.

Sehen Sie dem Erzähler in die Augen.

Zeigen Sie mit Gestik, Mimik und kurzen Sätzen, dass Sie Ihrem Gesprächspartner zuhören.

Malta, uns nicht sofort von Ihren eigenen Erfahrungen zu berichten.

Weisen Sie darauf hin, wenn Sie im Unterricht sprechen wollen.

Wiederholen Sie kurz, was Sie gehört haben, und vergewissern Sie sich, dass Sie es richtig verstanden haben.

Ermutigten Sie andere zum Reden, indem Sie weitere Fragen stellen.

Als Nächstes erstellen die Schüler einen Notizblock, auf dem sie drei gute Hörfähigkeiten auswählen, die sie mehr üben möchten. Der Notizblock kann auf dem Schreibtisch aufbewahrt werden.

Ende: Zuhörübung (5 - 10 min)

Hilfsmittel: ein in der vorherigen Übung erstellter Notizblock.

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein. Die Schüler erzählen einander abwechselnd von ihrem Tag oder ihrer Woche. Die Aufgabe des zuhörenden Schülers ist es, dem Paar zuzuhören und dabei einen Notizblock als Leitfaden zu verwenden. Abschließend werden die Vorteile des geschickten Zuhörens besprochen.

FREUNDSCHAFTSFÄHIGKEIT UND KONFLIKTLÖSUNG

Start: Mauri, der Maulwurf, hat Sprachprobleme (10 - 15 min)

In den unten aufgeführten Situationen gibt es Dinge, die dem Maulwurf in seiner Umgebung auffallen. Die Aufgabe der Schüler besteht darin, mit dem Daumen nach oben zu zeigen, ob sie die Meinung oder Beobachtung für wert halten, laut ausgesprochen zu werden. Wenn die Meinung oder Beobachtung es wert ist, laut gesagt zu werden, zeigen die Schüler den Daumen nach oben. Wenn die Meinung oder die Beobachtung es nicht wert ist, gesagt zu werden, zeigen die Schüler nach unten.

Die Antworten werden nach dem Tüfteln diskutiert. Warum sollten Sie Ihre Meinung äußern? Warum sollten Sie das nicht tun? Gemeinsam können wir diskutieren, welche Option für alle besser wäre.

Situationen:

Mauri bemerkt, dass Maisa Ketchup auf ihr Fell getropft hat.

Mauri erfährt, dass Meeri auf Apfeldiebstahl geht.

Mauri findet, dass Maisa große Ohren hat.

Mauri bemerkt, dass Meeri den Buchstaben r nicht richtig aussprechen kann. Mauri sieht, dass jemand versucht, Meeris Rucksack zu stehlen.

Mauri hat gehört, dass die anderen Maulwürfe schlecht über Maisa gesprochen haben. Mauri sieht, dass Meeri sich hinter Maisas Rücken über sie lustig macht.

Meeri lobt den Krautsalat in der Schule, aber Mauri hasst ihn.

Maia hat ein neues Fahrrad, das sie lobt. Mauri meint, es sei ein alter Bock. Meeri bittet Mauri, mit ihr eine Runde Himmel und Hölle zu spielen. Mauri will nicht Hippi spielen, sondern sich verstecken.

Arbeitsschritt: wütende Schafe (20 - 25 min)

Hilfsmittel: Heft mit den Situationen der wütenden Schafe, Schere, Stoffbeutel

Bei der Übung geht es darum, gemeinsam zu überlegen, wie man Gefühle von Wut und Ärger auf akzeptable Weise ausdrücken kann. Die Lehrkraft schneidet die "Wütende Schafe"-Situationen auf separaten Blättern aus. Legen Sie die Situationsblätter in einen Stoffbeutel und bitten Sie die SchülerInnen, sie nacheinander aus dem Beutel zu nehmen. Die Situationen werden vorgelesen und gemeinsam wird überlegt, warum das Verhalten des Schafs inakzeptabel war. Dann überlegen sie, wie sich das Schaf in der Situation anders hätte verhalten können.

Tipp: Die Lehrkraft kann Konflikte, die in der Klasse aufgetreten sind, aufgreifen und in eine Tiergeschichte einbauen.

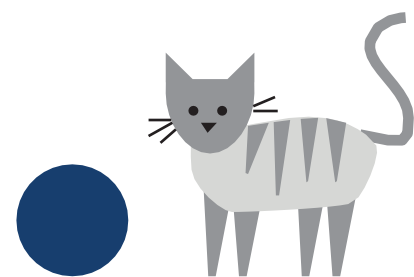
Ende: Wasser im Schuh (15 - 20 min)

Die Lehrkraft teilt die Klasse in zwei Gruppen auf. Eine Gruppe verlässt für eine Weile das Klassenzimmer. Die Schüler, die im Klassenzimmer bleiben, wählen jeweils ein Paar aus der anderen Gruppe aus. Sobald die Paare ausgewählt wurden, kehren die Schüler in den Klassenraum zurück. Die Mitglieder der anderen Gruppe versuchen, ihr eigenes Paar zu finden, indem sie Fragen stellen: "Bist du mein Freund?". Wenn die Antwort lautet: "Ich bin dein Freund", bleiben sie bei ihrem Freund sitzen. Lautet die Antwort nein, "Wasser im Schuh!", muss der Fragesteller mit einem Fuß hinter die Tür zurückhüpfen. Die Frage wird so lange wiederholt, bis jeder seinen Partner gefunden hat.



64WOHLBEFINDEN
65

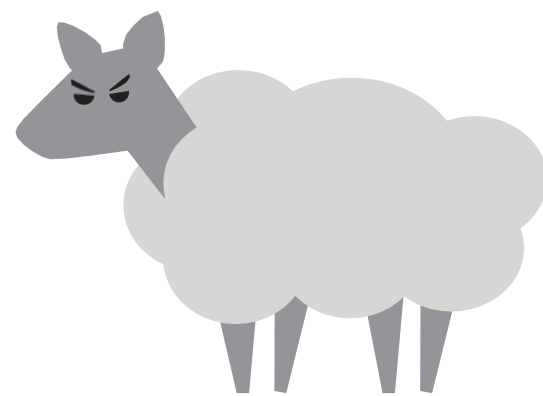
DEKADEWOHLBEFINDEN DEKADE



Das Schaf hört, wie der Hund bei den Schweinen schlecht über ihn redet, die ihn auslachen. Das Schaf ärgert sich über das Verhalten des Hundes und beschließt, bösen Klatsch über den Hund zu verbreiten. Das Schaf war immer der Freund des Hundes, aber jetzt will es nichts mehr mit dem Hund zu tun haben.

Der Lehrer des Schafs fordert das Schaf auf, am Tisch nicht leise zu sein, obwohl er denkt, dass das Schaf leise war. Das Schaf wird ärgerlich und beginnt laut zu streiten.

Das Schaf würde gerne mit seinen Freunden Hippies spielen, aber sie basteln lieber Tiere aus Ton. Das Schaf ärgert sich, dass seine Freunde nicht das tun, was es gerne möchte, und dann fängt er an, sie zu beschimpfen und zu stören.



Das Schaf ist müde und würde gerne schlafen. Der Hahn fordert das Schaf auf, aufzustehen, da es für ihn Zeit ist, zur Schule zu gehen. Das Schaf ist verärgert und schreit und tickt nach dem Hahn.

Ein Schaf und eine Kuh spielen Ball, als eine Katze kommt und ihnen den Ball wegnimmt. Das Schaf und die Kuh werden wütend und fangen an, die Katze zu beschimpfen. Sie nehmen der Katze den Ball aus den Pfoten und schubsen die Katze.

Ein Schaf wird wütend, weil es bei einem Skirennen nicht den ersten Platz belegt hat. Es wirft seine Skier und Stöcke wütend über das Feld.



Das Schaf hatte sich zu seinem Geburtstag ein neues Fahrrad gewünscht, aber es bekam keines. Während der gesamten Geburtstagsfeier ist das Schaf schlecht gelaunt. Es ist schlecht gelaunt gegenüber den Gästen und wird bei der kleinsten Sache wütend auf seine Eltern.

Die Schafe haben versucht, eine Schreibübung zu machen, aber die Aufgabe ist schwierig. Schließlich wird das Schaf wütend und zerreißt sein Notizbuch in zwei Teile.

Das Schaf ist schlecht gelaunt und ärgert sich, wenn der Fuchs laut in seine Pfeife bläst. Das Schaf nimmt das Stroh aus der Hand des Fuchses.



Das Schaf ist an der Reihe, den Tisch vor dem Abendessen zu decken, aber das Schaf spielt lieber mit seinem Handy. Der Vater erinnert das Schaf daran, den Tisch zu decken, aber das Schaf wird wütend und fängt an, den Vater zu beschimpfen.

Ein Schaf spielt ein nettes Spiel auf seinem Handy. Die Mutter hat das Schaf aufgefordert, mit dem Spielen aufzuhören, aber das Schaf hört nicht auf sie und spielt weiter. Schließlich nimmt die Mutter dem Schaf das Telefon weg und das Schaf beginnt, die Mutter anzuschreien.

Ein Schaf ist auf einer Pfütze auf dem Schulhof ausgerutscht. Der Hund lacht über den Sturz. Das Schaf wird wütend über das Lachen des Hundes und schlägt dem Hund in den Magen.

MEDIEN UND WOHLBEFINDEN

Startseite: Was sind soziale Medien? (5 min)

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich in einen Kreis. Im Kreis wird besprochen, worum es bei sozialen Medien, oder "einigen", geht. Dazu gehören Facebook, YouTube, Twitter, Instagram, WhatsApp, Blogs und Wikis. In sozialen Medien erstellen die BenutzerInnen Inhalte, d. h. sie fügen Texte, Diskussionen, Bilder oder Videos hinzu. Zum Schluss diskutiert der Kreis darüber, wie die Schüler das Internet nutzen.

Arbeitsphase: Medienübungen (25 - 35 min)

Ziel der Übung ist es, die Regeln der Mediennutzung anhand von Tiergeschichten zu üben. In der Übung geben die SchülerInnen einen Daumen hoch, wenn sie denken, dass die Tierfiguren in der Geschichte das Richtige tun, und einen Daumen runter, wenn sie denken, dass sie das Falsche tun. In den Klammern finden sich Fragen und Tipps, die bei der Diskussion helfen sollen. Am Ende jeder Geschichte diskutieren sie gemeinsam, was in der jeweiligen Situation richtig oder falsch war.

Geschichten:

Preismaus ist wütend auf Linni Schaf. Hinni Maus lädt seine Freunde in die zentrale Farmisome-Telegruppe ein, wo er böse Nachrichten über Linni Lampa postet. Auch die anderen eingeladenen Tiere fangen an, böse Dinge über Linni Lampa zu sagen.

(Denken Sie immer zweimal nach, bevor Sie ein Bild oder einen Text veröffentlichen. Es ist falsch, böse Nachrichten zu posten, die andere Menschen beleidigen. Falsche Informationen über eine andere Person zu posten, ist ebenfalls falsch.)

Simo Susi und Repe Rapu wetten, wer mehr Punkte bekommt Farming 3000 -Spiel. Simo und Repe vereinbaren, dass der Verlierer der Wette ein Bild von sich in seiner Kleidung posten muss. Repe verlor die Wette und machte ein solches Bild von sich und lud es in die Gruppe hoch. Simo Susi hatte ihm versichert, dass das Bild von niemandem außerhalb der Gruppe gesehen werden würde.

(Welche Art von Bild ist aussagekräftig? Überlegen Sie immer zweimal, bevor Sie ein Bild oder einen Text veröffentlichen. Wenn Sie nicht wissen, ob ein Bild für das Internet geeignet ist, bitten Sie immer einen Erwachsenen um Hilfe.)

Sampo Susi ist gegangen, um mit seinem Freund Pekko Peipo zu spielen. Pekkos großer Bruder spielt gerade ein aufregend aussehendes Spiel auf einer Spielkonsole. Der große Bruder bittet Sampo, das Spiel auszuprobieren. Das Spiel ist so aufregend, dass Sampos Hände zittern, nachdem er es gespielt hat. Später prahlt Pekos älterer Bruder damit, dass das Spiel für Leute über 18 Jahre geeignet ist. Am Abend kann Sampo nicht schlafen, weil ihm die Ereignisse des Spiels durch den Kopf gehen. Nachts hat er schlechte Träume. Am nächsten Tag bittet Pekko Peippo Sampo, das Spiel noch einmal zu spielen.

(Ist Sampo zum Spiel gegangen? Kann ein spannendes Spiel den Schlaf beeinträchtigen? Was kannst du tun, wenn dir die Ereignisse des Spiels im Kopf herumgehen? Was können Sie tun, wenn Sie hören, dass bei einem Freund ein Spiel gespielt wird, das für Kinder verboten ist? Die Altersbeschränkungen für Spiele müssen beachtet werden, da schädliche Inhalte das Wachstum und die Entwicklung von Kindern beeinträchtigen.)

Olivia und Ilona Opossum spielen ein Fotospiel, bei dem sie für die Kamera lustig aussehen. Die Opossums amüsieren sich über die Aufnahmen, und das Spiel macht Spaß. Später entdeckt Ilona, dass Olivia die Fotos auf der Website des sozialen Netzwerks der Klasse veröffentlicht hat, obwohl vereinbart war, dass die Fotos nach dem Spiel von der Kamera entfernt werden würden. Ilona wird wütend und schickt eine Nachricht an Olivia. Ilona sagt, dass die Bilder sofort gelöscht werden sollten, weil sie nicht will, dass andere sie sehen. Olivia löscht die Fotos aus der sozialen Netzwerkgruppe.

(Denken Sie immer daran, alle Personen auf dem Bild um Erlaubnis zu fragen, wenn Sie es online stellen. Niemand darf Bilder von anderen Personen ohne deren Erlaubnis online oder im Internet veröffentlichen oder einstellen. Ein online gestelltes Bild kann nie wieder entfernt werden, selbst wenn Sie es später löschen. Überlegen Sie also immer, bevor Sie ein Bild online stellen, ob es ein Bild ist, das niemanden beleidigt, und ob es ein Ärgernis ist, wenn es nicht aus dem Internet verschwindet.)

Jansku Jansis spielt mit seinen Freunden ein beliebtes Online-Spiel. Das Spiel nimmt immer mehr Zeit in Anspruch, denn sie wollen die Besten sein. Selbst in den Schulpausen reden sie nur über das Spiel. Eines Abends hat Jansku Fußballtraining und will nicht bleiben, um das Spiel zu spielen. Aber seine Freunde sagen, dass Jansku das Training schwänzen und zum Spiel bleiben soll, weil sonst das Spiel ruiniert wird. Jansku schwänzt das Fußballtraining.

(Was soll Jansku Rabbit tun? Macht es dir etwas aus, wenn er ein Fußballtraining verpasst? Wie wäre es mit vielen? Es lohnt sich, das Spielen einzuschränken, wenn es anfängt, das tägliche Leben zu beeinträchtigen. Übermäßiges Spielen kann unter anderem die Konzentration beeinträchtigen und das Schlafen erschweren.)

Mauno Mado und Erkki Etana geraten in einen Streit miteinander. Mauno und Erkki haben vereinbart, heute in Maunos Haus zu spielen. Während Mauno zu Hause auf Erkki wartet, schickt Erkki eine Nachricht an Mauno, dass er jetzt nicht spielen kann. Mauno ist enttäuscht und schickt Erkki in einem Anfall von Wut eine Nachricht, in der er Erkki als dumm bezeichnet und ihm sagt, dass er nicht mehr sein Freund ist.

(Wenn Sie wütend sind oder sich über etwas aufregen, beruhigen Sie sich, bevor Sie etwas schreiben. Wie würde es sich anfühlen, eine so böse Nachricht zu erhalten?)

Rauno Rapu hat zusammen mit seinem Vater ein Youtube-Konto eingerichtet. Rauno stellt ein Video ein, in dem er sein Lieblingsspiel spielt und die Ereignisse des Spiels kommentiert. Rauno bemerkt, dass das Video kommentiert wurde. Ein Kommentator sagt, dass Raunos Haare wirklich peinlich aussehen, ein anderer, dass Rauno mit einer komischen Stimme spricht und ein dritter, dass Rauno das Spiel wirklich schlecht spielt. Rauno hört auf, Videos auf YouTube zu veröffentlichen.

(Wie klingen die Kommentare über Rauno? Was kann man gegen böse Kommentare tun? Wem sollte Rauno von den bösen Kommentaren erzählen? Was sollte man bedenken, bevor man ein Youtube-Konto einrichtet? Die Altersgrenze für YouTube liegt bei 13 Jahren. Online geteilte Inhalte, wie Videos und Bilder, können leicht kommentiert werden. Alle Videos und Bilder, die online hochgeladen werden, sind anfällig für böse Kommentare, die den Verfasser des Inhalts beleidigen sollen. Es ist jedoch falsch, beleidigende Kommentare zu posten, und Sie können für das, was Sie posten, haftbar gemacht werden).

Tynee Talitintti betreibt einen Style-Blog in Farmisome. Tynee fotografiert sich selbst und leiht sich wertvolle Kleider und Schmuck von ihrer Mutter. Tynee hat auf ihrem Style-Blog vermerkt, wo sie wohnt und hat ihr Haus und ihren Garten fotografiert.

(Verrate Fremden niemals, wo du wohnst, und besprich mit einem Erwachsenen, welche Dinge und Gegenstände in Videos und Bildern gezeigt werden dürfen).

Schlussfolgerung: abschließende Reflexion (5 - 10 min)

In der abschließenden Reflexion kehren wir zu den Beispielen aus der Arbeitsphase zurück. Der Lehrer fragt die Schüler, an welche Tierart sie sich erinnern und warum. Können Dinge, die Tieren passieren, auch den Menschen passieren? An wen sollte man sich wenden, wenn man sich bei der Nutzung des Internets oder des Webs über etwas wundert?

BLICK IN DIE ZUKUNFT

Werkzeuge: Bleistifte, Zeichenpapier, Karton, Schere, Klebstoff

Start: gute Dinge (5 - 10 min)

Stellen wir uns in einen Kreis. Jeder Schüler denkt an eine Sache, von der er glaubt, dass er gut darin ist. Das kann alles Mögliche sein, zum Beispiel "Ich bin gut im Fußball", "Ich bin ein guter Freund" oder "Ich bin ein guter Zuhörer". Jeder erzählt abwechselnd der Gruppe, was er gut kann. Die SchülerInnen schreiben diese Dinge auf Karten/Papier auf, die für die letzte Aufgabe ausgestellt werden.

Schritt: Der Held deiner Träume (15 - 20 min)

Werkzeuge: A3-Papier, Stifte, blauer Aufkleber

Lassen Sie uns darüber diskutieren, was Helden sind und wie der Traumheld der SchülerInnen aussehen könnte. Wie würde er aussehen? Was würde er tun? Wie würde er oder sie sich kleiden?

Die Lehrkraft teilt an die Schüler Zettel aus, die am Pult befestigt werden. Die Schüler werden gebeten, ihren eigenen Traumhelden mit geschlossenen Augen zu zeichnen. Die Schüler müssen die Umrisse des Kopfes, der Augen, der Nase, des Mundes, der Ohren und der Haare zeichnen. Das Bild kann ein Gesicht oder ein Körperporträt sein. Die Idee ist, der Fantasie freien Lauf zu lassen und den Bleistift mit der Vorstellungskraft mitgehen zu lassen. Die Traumhelden der Schüler können gesammelt und an der Wand des Klassenzimmers ausgestellt oder mit nach Hause genommen werden.

Ende: Das möchte ich lernen (10 Minuten)

Die Schüler wählen aus dem an der Wand hängenden Karton eine Sache aus, die sie noch nicht kennen und die sie gerne lernen würden. Nachdem das Thema ausgewählt wurde, teilt die Lehrkraft die Schüler in Paare ein. In den Paaren diskutieren die SchülerInnen, wie sie das gewählte Thema lernen können und warum sie es gewählt haben.

70WOHLBEFINDEN
71

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

ENTSPANNUNG UND BERUHIGUNG

Beginn: Schweigeminute (5 min)

Die Übung soll Ihnen zeigen, wie Sie sich beruhigen können. Die Lehrkraft weist die Schüler an, mit geschlossenen Augen still an ihrem Platz zu sitzen. Die Lehrkraft weist die Schüler an, leise von eins bis sechzig zu zählen, so wie die Sekunden in einer Minute sind. Wenn der Schüler glaubt, dass eine Minute *v e r g a n g e n* ist, kann er die Augen öffnen und sich ruhig hinsetzen, auch wenn die anderen Schüler stehen bleiben.

Tipp: Diese Übung kann zu Beginn vieler verschiedener Unterrichtstypen oder in der Mitte des Unterrichts wiederholt werden.

Aktivität: Fähigkeiten zur Beruhigung (15 - 20 Minuten)

Hilfsmittel: Blätter mit beruhigenden Fähigkeiten, Buntstifte

Ziel der Übung ist es, die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung zu erlernen. Selbstbeherrschung braucht man zum Beispiel, wenn man wütend wird. Selbstbeherrschung ist wichtig, um in sozialen Situationen zu funktionieren und mit Ärger, Enttäuschung und anderen unangenehmen Gefühlen umzugehen.

Die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung kann und sollte geübt werden. Wenn wir uns in Selbstbeherrschung üben, können wir uns besser beruhigen, auch wenn eine Emotion sehr stark ist. Gefühle können und sollten gezeigt und nicht unterdrückt werden. Wir alle fühlen uns manchmal gereizt und wütend. Es ist wichtig zu lernen, wie man seine Emotionen reguliert und wie man sich selbst beruhigt.

Die Lehrkraft händigt den Schülern einen Beruhigungsbogen aus. Es ist Aufgabe der Schüler, den Bogen auszufüllen. Es gibt vier Punkte auf dem Blatt, die nacheinander mit der Klasse besprochen werden.

1. DAS MACHT MICH WÜTEND:

Hier schreiben Sie auf, was Sie wütend macht. Das kann eine beliebige Sache oder eine Handlung sein.

2. ICH FÜHLE...

Die Schüler malen die Gedankenwolken aus, die darstellen, wie sie sich fühlen, wenn sie wütend oder verärgert sind. Wenn die Schüler Schwierigkeiten haben, sich die Emotion vorzustellen und zu erinnern, können sie ein Beispiel für eine Situation aus ihrer eigenen Wut oder der Sache, die sie wütend gemacht hat, konstruieren, was es leichter macht, die Emotion zu benennen.

Beispiel: "Bei einem Fußballspiel in der Pause wurde mein Tor nicht anerkannt, obwohl ich dachte, dass es ein Tor war. Das fand ich unfair und hat mich geärgert! Dann wurde ich wütend." In diesem Beispiel sind die Emotionen Ungerechtigkeit und Verärgerung.

3. WAS WÜRD MICH BESSER FÜHLEN LASSEN?

Die Aufgabe des Schülers ist es, eine Antwort zu finden, die zu ihm oder ihr passt. Die Gedanken werden genutzt, um über Dinge, Erinnerungen, Handlungen oder Menschen nachzudenken, die ihnen ein besseres Gefühl geben. Durch die Beantwortung der Fragen können sie Lösungen finden, um Selbstkontrolle zu entwickeln und praktische Wege zu finden, ihre Emotionen zu kontrollieren. Die Lehrkraft hilft mit Beispielen und Alternativen, falls erforderlich.

Beispiele:

Schöne Dinge: meine Freunde, meine Haustiere, meine Familie, die bevorstehende Urlaubsreise ins Landhaus.

Schöne Erinnerungen: einmal habe ich ein Fußballturnier gewonnen, eine Eins in einem Test bekommen, einen neuen Trick auf dem Skateboard gelernt...

Schöne Dinge zu tun: Hobbys, Zeichnen, Aktivitäten im Freien, Lesen...

So kann ich mich beruhigen: aus der Situation herauskommen, allein sein, an andere Dinge denken, reden...

Mit wem kann ich sprechen: Lehrer, Berater, Eltern, Freunde

4. WAS BRINGT ES, SICH ZU BERUHIGEN?

Die Lehrkraft weist die Schüler an, sich eine Situation vorzustellen, in der sie ihren Ärger irgendwie überwunden haben. Was ist dabei Gutes herausgekommen? Wie fühlen Sie und die an der Situation beteiligten Personen sich?

Beispiel: "Dass ein Tor nicht anerkannt wurde, fühlte sich unfair an und ärgerte mich. Obwohl mein Tor nicht anerkannt wurde, gelang es mir, mich zu beruhigen und nicht wütend zu werden. Später habe ich dann ein Tor geschossen und wir hatten ein schönes Spiel."

Ende: Regeln der Ruhe (10 - 15 min)

Materialien: A3-Papier, Stifte oder Marker

Schließlich werden Regeln zur Beruhigung aufgestellt, auf deren Einhaltung sich alle Schüler einigen. Die Lehrkraft schreibt die Beruhigungsregeln auf einen Zettel, der an die Wand des Klassenzimmers geheftet wird. Die Idee ist, dass die Regeln verschiedene Möglichkeiten darstellen, sich zu beruhigen, wenn man sich über etwas ärgert. Die SchülerInnen dürfen selbst Vorschläge machen, wie sie sich beruhigen können.

Beispiele für Regeln zur Beruhigung:

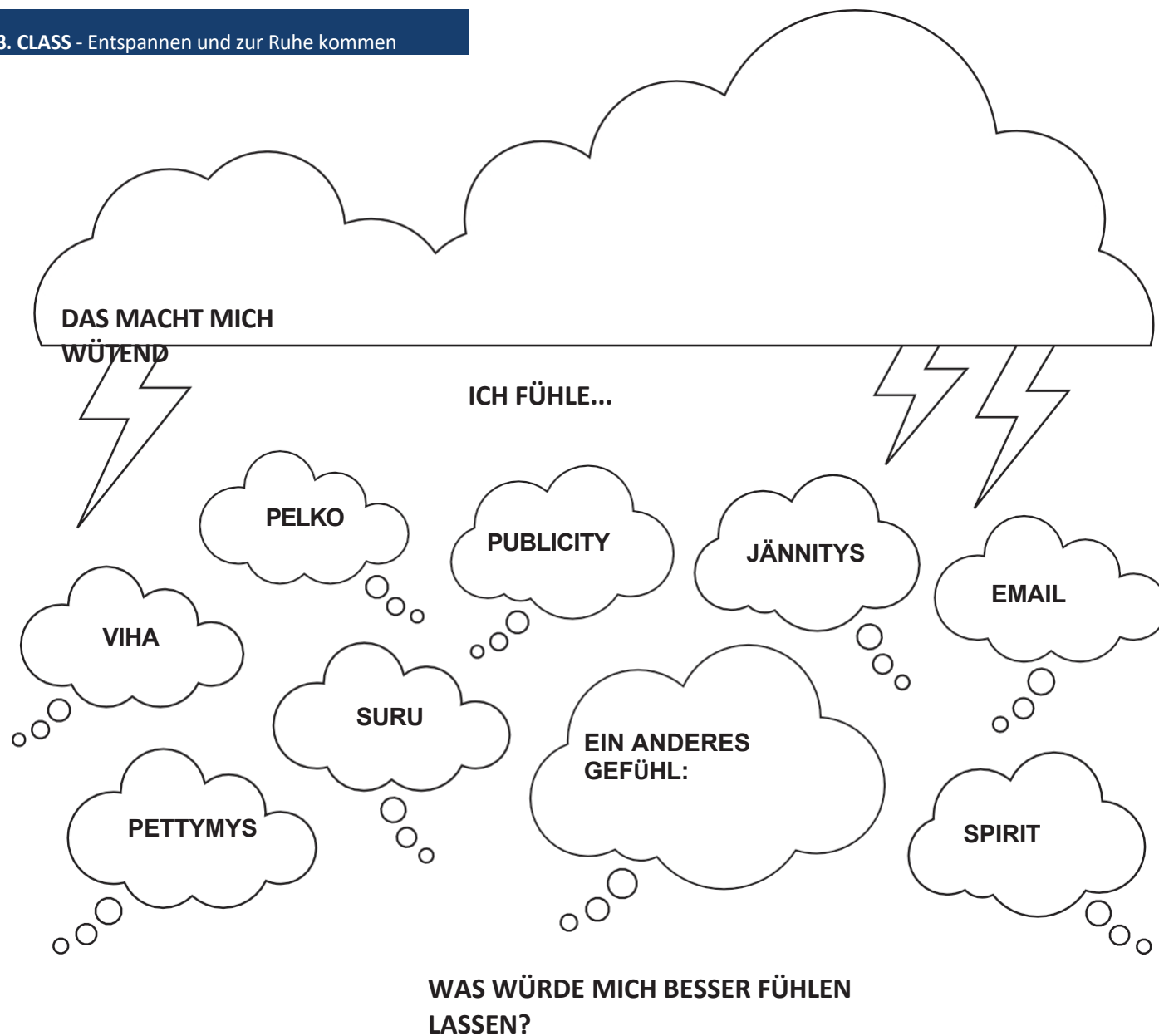
Wenn ich verärgert bin, dann...

- 1 Ich atme tief ein und zähle bis zehn.
- 2 Ich balle meine Fäuste und stecke sie in meine Tasche.
- 3 Ich werde mich einen Moment in einem anderen Raum beruhigen.
- 4 Ich denke an etwas Schönes, das mir widerfahren ist.
- 5 Ich schließe meine Augen und lege meine Hände auf meine Knie. Ich konzentriere mich einfach darauf, wie sich meine Knie anfühlen. Wenn die Irritation vorbei ist, öffne ich die Augen wieder.

72WOHLBEFINDEN

73

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH



ALLTAGSBEWÄLTIGUNGSKOMPETENZEN

Erste Schritte: ein gesunder Snack für Schulkinder (10 - 15 min)

Hilfsmittel: Schuljausenheft, Buntstifte

Die Lehrkraft verteilt an die SchülerInnen die Broschüren über die Schuljause. Die SchülerInnen werden gebeten, die Bilder der Snacks, die sie für gesund halten, auszumalen. Abschließend diskutiert die Klasse gemeinsam, welche Snacks gesund waren und auf welcher Grundlage.

Workshop: Wie Lebensmittel uns beeinflussen - ein Theaterstück (20 - 30 min)

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Gruppen von 4-6 Personen ein. Die Gruppen müssen ein kleines Theaterstück zu einem bestimmten Thema aufführen. Die Theaterstücke sollen aufzeigen, wie sich eine gesunde Ernährung auf das tägliche Leben auswirkt.

Die Ernährung beeinflusst unter anderem:

- Laune und Wohlbefinden
- Das Risiko von Körperverletzungen
- Fitness entwickeln
- Für körperliche Aktivität
- Gewichtsmanagement
- Gutes Gefühl

Themen:

Die Schülerin hat den Wecker nicht gehört und war in Eile, um zur Schule zu kommen. Infolgedessen hat sie das Frühstück verpasst und ist schon vor dem Mittagessen sehr hungrig. Zeigen Sie, wie sich das verpasste Frühstück auf den Schüler ausgewirkt hat. In welcher Stimmung war er - konnte er lernen und sich fit halten, wenn er hungrig war?

Zum Frühstück gab es für den Schüler Brei, Roggenbrot, Obst und Milch. Er ging gut gelaunt und gestärkt in die Schule. Zeigen Sie, wie sich das nahrhafte Frühstück auf ihn ausgewirkt hat. Wie hat er sich gefühlt, konnte er mit einem vollen Magen voller nahrhafter Lebensmittel lernen?

Eine Schülerin nahm einen Apfel mit nach Hause und verschluckte sich auf dem Weg zur Schule daran. Sie bekam eine Magenverstimmung, weil sie ihr Essen nicht gut kaute und vor dem Mittagessen hungrig wurde. Beobachte, wie das Frühstück auf ihn gewirkt hat. Hat er gelernt? In was für einer Stimmung war er?

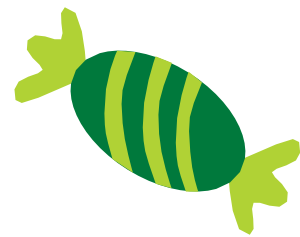
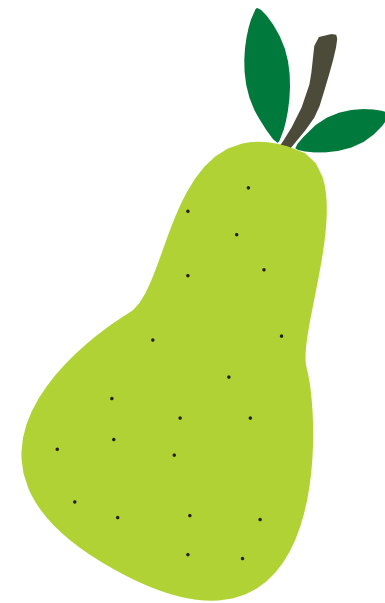
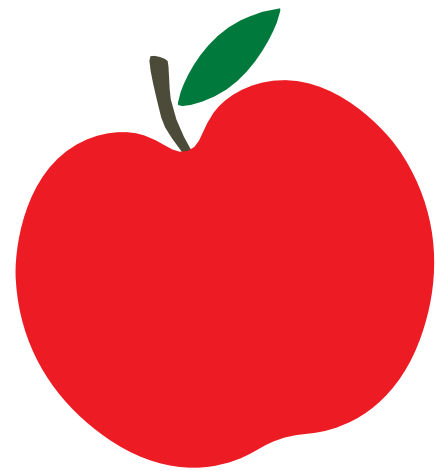
Tipp: Sie können verschiedene Requisiten in dem Stück verwenden. Weisen Sie die SchülerInnen an, sich verschiedene Rollen für ihr eigenes Stück auszudenken, z. B. LehrerIn, SchulfreundIn, Krankenschwester oder SchulleiterIn.

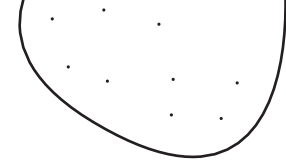
Ende: gesunde Gewohnheiten (5 - 10 min)

Die Lehrkraft stellt den Schülern Fragen und die Schüler beantworten sie, indem sie auf den Daumen zeigen. Der Daumen wird hochgehalten, wenn die Antwort "Ja" lautet, und nach unten gedreht, wenn die Antwort "Nein" lautet. Die Lehrkraft kann sich weitere Fragen zum Thema gesunde Lebensweise ausdenken.

Fragen:

Haben Sie heute schon gefrühstückt?	Kann das Essen in deinem Mund sprechen?
Machen Sie Ihr Frühstück selbst?	Können wir einmal in der Woche einen Süßigkeitentag einlegen?
Wissen Sie, was ein Untertassenmodell ist?	Kochen Sie zu Hause?
Ist ein Schokoriegel ein gesunder Snack?	Wissen Sie, ob ein Lebensmittel gut ist, auch wenn Sie es nicht schmecken?
Treiben Sie jede Woche Sport?	Ist es wichtig, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern?





BEWERTUNG

Erste Schritte: Hände der guten Dinge (15 - 20 min)

Materialien: Papier, Schere und Buntstifte oder Filzstifte

Ziel der Übung ist es, dass die Schüler üben, einem Mitschüler ein positives Feedback zu geben. Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein. Die Paare zeichnen für die Lehrkraft den Umriss der Handfläche des jeweils anderen. Sie schreiben ihren Namen auf ihre eigene Hand. Die Paare schneiden die Handflächenbilder aus dem Papier aus. Die Paare schreiben dann schöne Dinge, Eigenschaften und Komplimente auf die Hand des anderen.

Zum Beispiel:

- Glücklich
- Auttavainen
- Mutig
- Schön
- Guter Zuhörer
- Geschickt im Fußball
- Guter Witzeerzähler
- Ein guter Kerl

Tipp: Ihr könnt eure Hände im Klassenzimmer verteilen, so dass jeder etwas Nettes auf die Hände der anderen schreiben kann.

Arbeitsphase: Bewertungsübung (15 - 20 min)

Hilfsmittel: Bewertungsbrei, Farbstifte (grün, gelb und rot)

Der Zweck der Übung ist es, die Selbsteinschätzung zu üben. Die Aufgabe besteht darin, dass die Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Fähigkeiten einschätzen und die Teile des Rentiers gemäß den Anweisungen im Anhang des Bewertungsrentiers ausmalen. Abschließend gehen sie die verschiedenen Teile der Bewertungsübung mit der Lehrkraft durch und überlegen, wie sie ihre Fähigkeiten in den verschiedenen Teilen verbessern können.

Tipp: Sie können Ihr eigenes Bewertungstier in der Klasse basteln. Sie können sich im Inneren des Tieres Fähigkeiten ausdenken, die Sie mit Ihrer Klasse bewerten möchten.

Beispiele für die Entwicklung von Fähigkeiten:

Ich warte, bis ich an der Reihe bin: Ich dränge nicht und überstürze nichts, ich komme schon noch dran. Ich höre zu, was andere zu sagen haben, und frage nach, wenn ich Fragen habe.

Ich kümmere mich um meine eigenen Sachen: Ich lege meine Outdoor-Kleidung immer in die Garderobe, wenn ich zur Schule komme. Ich spreche freundlich mit anderen: Ich lobe meine Klassenkameraden, wenn sie etwas geschafft haben.

Ich beziehe alle in das Spiel ein: Ich fordere alle meine Klassenkameraden auf, an einem Spiel teilzunehmen. Ich denke daran, meine Hausaufgaben zu machen: Wenn ich nach Hause komme, mache ich als Erstes meine Hausaufgaben.

Ich gebe Ihnen die Gewissheit: Wenn ich reden muss, verweise ich Sie an mich. Ich

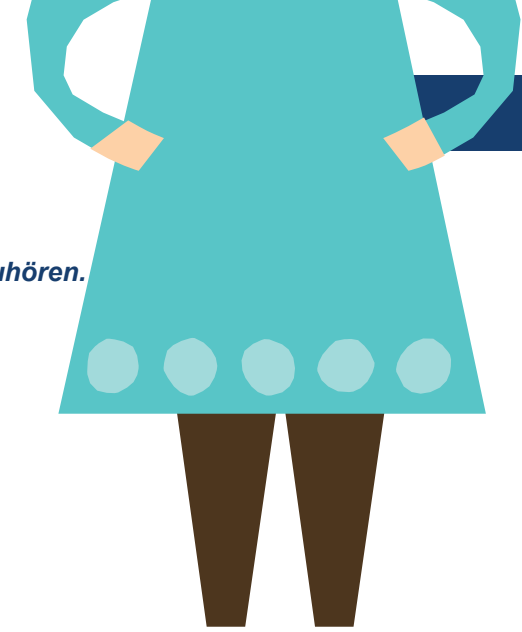
bleibe im Unterricht auf meinem Platz. Ich belle nicht und schikaniere nicht: Ich sage keine bösen Dinge zu anderen. Ich schubse oder schlage niemanden.

Schlussfolgerung: Wo habe ich heute Erfolg gehabt? (5 - 10 min)

Die Schüler sitzen mit der Lehrkraft in einem Kreis. Jeder sagt abwechselnd eine Sache, die er heute gut gemacht hat. Ein Erfolg kann alles sein, was gut gelaufen ist - zum Beispiel, dass die Stunde gut gelaufen ist, dass der Schüler sich daran erinnert hat, sich auf die Stunde zu beziehen oder dass die Spiele mit den Klassenkameraden gut gelaufen sind.

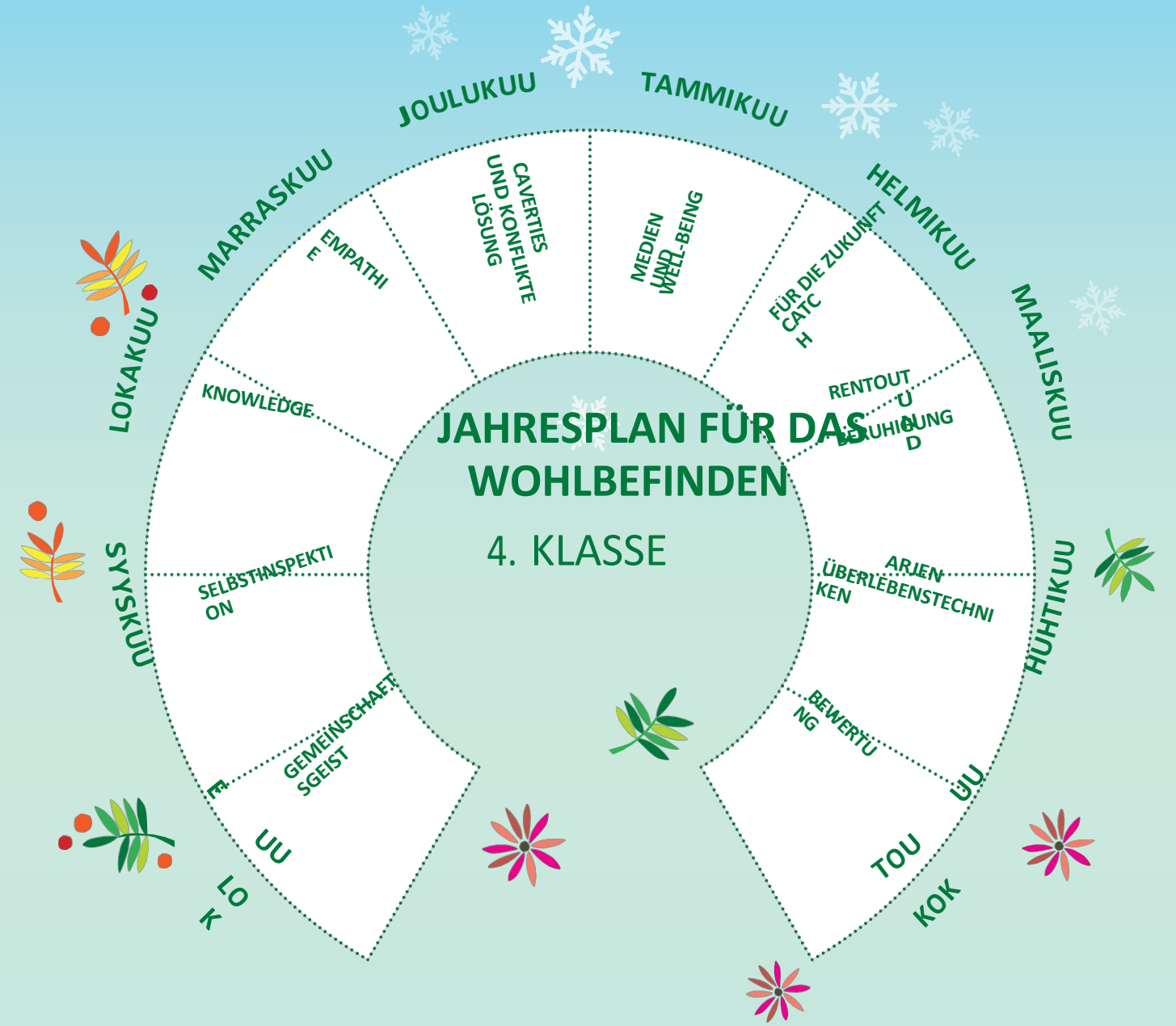
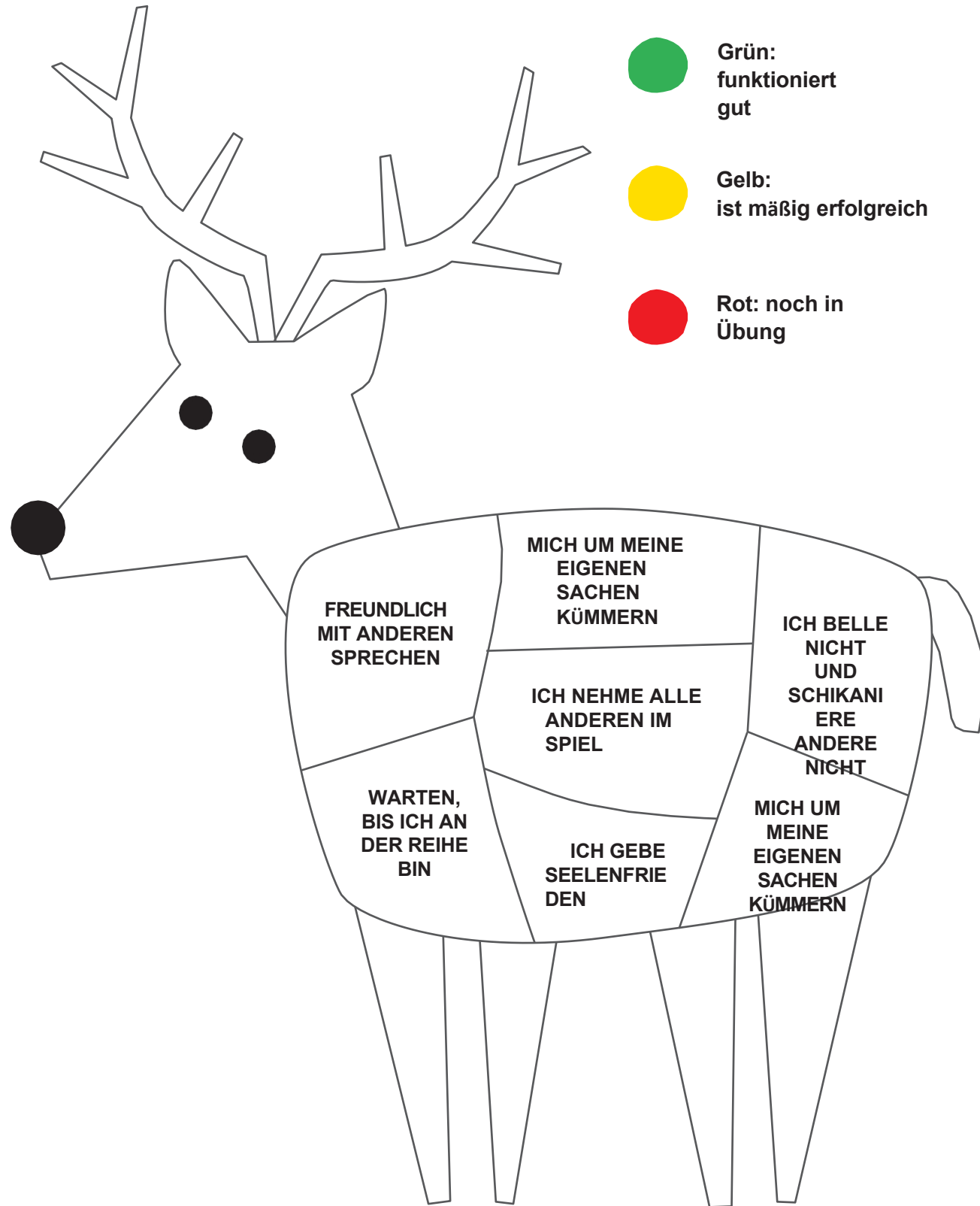
Tipp: Sie können z. B. einen Ball verwenden, um Ihnen bei der Aufgabe zu helfen. Der Schüler, der den Ball in der Hand hält, ist

im Gespräch, und die anderen müssen zuhören.



HEUTE HABE ICH ES
GESCHAFFT,...
... IM
MATHEUNTERRICHT!

Name: Datum:



In der vierten Klasse befassen wir uns mit dem Wohlbefinden der lokalen Gemeinschaft, indem wir darüber diskutieren, wie es wäre, in einem Traumklassenzimmer zu leben. Das Thema wird durch die Frage erforscht, welche Art von Interaktion das Wohlbefinden der Gemeinschaft fördert. Im Abschnitt über die Selbstwahrnehmung wird die persönliche Identität mithilfe einer Collagetechnik untersucht. Die Benennung von Emotionen wird durch eine Reihe von Dilemmas erforscht. Im Abschnitt Emotionale Fähigkeiten werden die Auswirkungen von

Der Nutzen, den die Unterstützung und Aufmerksamkeit anderer für Sie und die Gruppe haben kann. In Peer- und Medienkompetenz wird weiter geübt, Perspektiven einzunehmen und auszutauschen. Im Frühjahr blicken wir mit Hilfe von Träumen in die Zukunft und erforschen die Beziehung zwischen den Sinnen und der Emotionsregulation. Das Nachdenken über persönliche Grenzen wird als Teil der alltäglichen Bewältigungskompetenzen gewählt.

80JAHRE

WOHLBEFINDEN

UNTERRICHTSPLÄNE - 4. KLASSE

82WOHLFÜHLKALENDER

GEMEINSCHAFTSGEIST

Start: Finnen an der Bushaltestelle (5 - 10 min)

Die Schülerinnen und Schüler stehen im Kreis und schauen nach unten. Wenn der Lehrer sagt: "Hier kommt der Bus!", schauen alle zufällig zu jemandem im Kreis auf. Wenn sich ihre Blicke treffen, wird ein erschrockenes "Whoosh!" gerufen. und scheiden aus dem Spiel aus. Wenn sich die Blicke nicht treffen, werden die Augen wieder gesenkt und das Spiel geht auf die gleiche Weise weiter, bis alle aus dem Spiel ausgeschieden sind.

Arbeitsphase: Traumklasse (20 - 35 min)

Materialien: Papier, Bleistifte

Die Aufgabe besteht darin, eine Traumklasse zu schaffen: eine Klasse, in der jeder glücklich sein und sich selbst verwirklichen kann. Anhand der folgenden Fragen sollen die SchülerInnen über die Dinge nachdenken, die ein Klassenzimmer zu einem Traumklassenzimmer machen. Der Lehrer teilt die Schüler in kleine Gruppen ein. Jede Gruppe erhält einen Zettel, auf dem sie ihre Überlegungen zu den unten stehenden Fragen niederschreiben. Auf das Papier schreiben sie "Klasse der Träume".

Frage 1

In welche Art von Klasse würdest du gerne gehen? Bitte nenne mindestens drei Dinge.

Frage 2

Wie gehen die Schüler in Ihrer Traumklasse miteinander um? Und wie würde ein Traumlehrer aussehen?

Frage 3

Wie reden die Schüler in der Klasse Ihrer Träume miteinander?

Frage 4

Was könnte jeder Einzelne praktisch tun, um das Klassenzimmer zu einem angenehmen Ort zu machen?

Frage 5

Was müsste sich in Ihrem Klassenzimmer ändern, damit es die Klasse Ihrer Träume wird?

Schlussfolgerung: Wahl der Ziele (10 - 15 min)

Materialien: Papier, Bleistifte

Die Übung ist eine Überprüfung der Antworten der Gruppen auf die vorherige Übung. Die Lehrkraft listet die Antworten an der Tafel auf. Die Antworten dienen dazu, Ziele für ihre Klasse zu formulieren, um ihre Klasse zu einer "Traumklasse" zu machen. Die Ziele können auf ein separates Blatt Papier geschrieben und an die Wand des Klassenzimmers gepinnt werden.

Die Ziele können eine beliebige Anzahl von Dingen oder praktischen Aktionen sein, die die Klasse zu einer "Klasse der Träume" machen. Ziele können zum Beispiel sein, alle in das Spiel einzubeziehen, höflich zu sprechen und sich zu entschuldigen.



SELBSTINSPEKTION

Start: anregende Hände (5 - 10 min)

Ziel ist es, dass die SchülerInnen positives Feedback von ihren MitschülerInnen geben und erhalten. Für die Durchführung wird ein leerer Platz im Klassenzimmer zur Verfügung gestellt. Die Lehrkraft bittet die Schüler, ihre Hand auf die Schulter des Mitschülers zu legen, zu dem die Antwort passt. Ein und derselbe Mitschüler kann nicht mehrmals ausgewählt werden. Die Lehrkraft kann sich weitere Fragen ausdenken.

Fragen:

Wer kann Ihnen zuhören, wenn Sie verärgert sind?

Wen soll man zu Spielen und Spielen mitnehmen?

Wer ermutigt andere im Sportunterricht?

Wem hören Sie besonders gerne zu?

Wen würden Sie bitten, eine Grußkarte für Sie zu zeichnen?

Wer war die letzte Person, die Sie gelobt oder Ihnen ein gutes Feedback gegeben hat?

Wer bringt Sie zum Lachen?

Wer kann Ihnen helfen, wenn Sie ein Problem haben?

Wer hat Ihnen gutes Feedback gegeben?

Arbeitsphase: Collage "So bin ich" (20 - 25 min)

Materialien: Zeitungen oder Zeitschriften, Klebstoff, Papier, Buntstifte

Die Aufgabe besteht darin, drei Dinge in der Collage zu finden, die sie repräsentieren. Das können Bilder, Texte oder Zeichnungen sein, die ihre Interessen, Persönlichkeitsmerkmale, Stärken, Hobbys und Dinge, die sie mögen, zeigen.

Wählen Sie die für Ihre Gruppe am besten geeignete Vermittlungsmethode:

1. eine Fotocollage

Die Schüler suchen mindestens drei Bilder aus und kleben sie auf Papier, um eine Collage zu erstellen.

2. zeichnung

Die Schüler zeichnen drei Dinge, die etwas über sie aussagen.

3. eine Objektcollage oder ein Stilleben

Die Schüler finden drei Dinge im Klassenzimmer, in der Natur oder zu Hause, die etwas über sie aussagen. Sie machen ein Astelema davon, das fotografiert werden kann.

Ende: Präsentation Ihrer Collage (10 - 15 min)

Die Lehrkraft teilt die Schüler in kleine Gruppen ein. In den Gruppen stellen sie sich gegenseitig die Collagen oder Zeichnungen vor, die sie in der vorherigen Aufgabe angefertigt haben.

84WOHLBEFINDEN
85

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

KNOWLEDGE**Beginn: stündliche Übung (5 - 10 min)**

Die Gruppenmitglieder stehen in einem großen Kreis. Die Lehrkraft zeigt den Schülern die Bewegungen, die bestimmten Zahlen entsprechen, z. B. 1 = fröhlich in die Hände klatschen, 2 = eine Grimasse ziehen und 3 = traurig dastehen. Der Kursleiter sagt laut eine Zahl zwischen 1 und 3, und die Teilnehmer machen eine Bewegung, die der Zahl entspricht.

Die Übung kann schwieriger gestaltet werden, indem die Anzahl der Bewegungen erhöht und die Zahlen schnell ausgesprochen werden. Andere Bewegungsthemen können sein:

- Faust im Zorn
- Vorsichtig bügeln
- Eine herzliche Umarmung geben
- Müde gehen
- Mit Begeisterung springen
- Nervös bewegen

Abschließend können Sie besprechen, wie Sie sich bei der Übung gefühlt haben und ob einige der Emotionen besonders schwer oder leicht auszuleben waren.

Tipp: Sie können Bewegungen hinzufügen oder ändern.

Arbeitsschritt: Emotionen benennen (20 - 25 min)

Hilfsmittel: Gefühlskarten (Sie finden die Karten am Ende des Buches)

Die Lehrkraft liest eine kurze Geschichte vor, und die Schüler werden dann gebeten, zu sagen, welche Gefühle die Figuren in der Geschichte erleben könnten. Die Lehrkraft lässt die SchülerInnen abwechselnd antworten, sodass jede/r SchülerIn mindestens einmal antworten kann.

Geschichten:

In der Tierschule ist gerade Pause. Der Fuchs würde gerne mit den anderen Tieren Hippije spielen, aber er darf nicht mitmachen. Wie fühlt sich der Fuchs?

Zum ersten Mal lobt die Lehrerin die Zeichnung von Bär vor der ganzen Klasse. Wie fühlt sich Bär?

Dem Verkäufer passiert ein Unfall. Mitten in der Schulkantine stolpert er über seine eigenen Füße und stürzt zu Tode. Das Tablett und die Utensilien fliegen krachend zu Boden und hundert Schüler drehen sich um und schauen Maulwurf an. Wie fühlt sich der Maulwurf?

Duck hat heute Geburtstag. Sie hat ein paar Freunden davon erzählt. Sie denkt, dass sich niemand an ihren Geburtstag erinnern wird, aber ihre Klassenkameraden haben eine Überraschungsparty für sie organisiert. Sie bekommt eine Karte, auf der schöne Dinge stehen.

Eine Maus hat sich auf einem überfüllten Markt von ihren Eltern verlaufen. Die Maus kann weder ihren Vater noch ihre Mutter sehen. Sie fragt sich, was sie tun soll. Wie fühlt sich die Maus?

Ein Fuchs hat Dachs in einen Gully gestoßen. Der Dachs wird nass und sein Fell wird schmutzig. Der Fuchs entschuldigt sich und hilft ihm auf. Wie fühlen sich Fuchs und Dachs?

Tipp: Sie können eine Dokumentarfilmkamera verwenden, um die Karteikarten an die ganze Klasse zu projizieren.

Ende: Ich bin glücklich (5 - 10 min)

Ausstattung: Stofftier

Ziel der Übung ist es, sich darin zu üben, seine eigenen Gefühle zu äußern und anderen zuzuhören. Die Schüler bilden einen Kreis auf dem Boden des Klassenzimmers. Im Kreis werfen sie ein Stofftier. Die Person, die das Kuschtier erhält, sagt, was sie glücklich macht, und wirft es einem Mitschüler zu. Sie werfen das Spielzeug so lange, bis jeder sagen kann, was ihn glücklich macht.

86WOHLBEFINDEN
87

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

EMPATHIE**Start: Stündlicher Spiegel (15 - 20 min)****Hilfsmittel: Gefühlskarten (Sie finden die Gefühlskarten am Ende des Buches)**

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein. Die Paare suchen sich einen eigenen Platz im Klassenzimmer und stellen sich einander gegenüber. Die Aufgabe besteht darin, dass die Schüler eine Emotion nachspielen, ohne dabei Worte oder Stimmen zu benutzen. Eines der Paare fungiert als Spiegel und sieht sich so ähnlich wie möglich. Das Paar muss auch den Gefühlszustand erraten. Sobald das Paar die Emotion erraten hat, werden die Rollen getauscht.

Beispielunterricht:

- Trauernde
- Wut
- Pettymys
- Furcht
- Freude
- Dazzle
- Liebe

Aktivität: der Detektiv für gute psychische Gesundheit (Unterricht 10 - 15 min, sonst während des Schultages)**Hilfsmittel: Detektivheft mit gesundem Menschenverstand, Stift, Schere**

Die Lehrkraft teilt den Schülern eine geheime Aufgabe aus, die sie aus der Anlage ausgeschnitten hat. Die Lehrkraft schreibt den Namen des Schülers, für den der Geheimauftrag ausgeführt werden soll, auf das Aufgabenblatt. Die Schüler dürfen anderen nicht von ihrem eigenen Geheimauftrag erzählen. Bei den Aufträgen gibt es verschiedene Arten von Aktionen. Zu Beginn des Tages müssen die Schüler eine Handlung gemäß den Anweisungen für den auf dem Aufgabenpapier genannten Schüler durchführen.

Tipp: Sie können sich für Ihre Klasse weitere gutmütige Detektivhandlungen ausdenken.

Abschluss: Enträtseln der Aufgabe "Good Mind Detective" (10 - 15 min)

Am Ende des Schultages besprechen wir gemeinsam, welche Art von Detektivarbeit jeder Einzelne an diesem Tag geleistet hat. Denkt darüber nach, wie es sich angefühlt hat, etwas zu tun, und wie es war, nett behandelt zu werden. Warst du selbst das Objekt einer netten Tat?

**AUTA HÄNTÄ
SCHULARBEIT.**

**DANKESCHÖN
ÜBER ETWAS.**

**DIE TÜR FÜR IHN ZU
ÖFFNEN.**

**IHN AUF LINIE BRINGEN
EDELLESI.**

**LÄCHELN SIE IHN
AN
KINDLY.**

**EINEN STIFT ANSPITZEN
ODER IHM EINEN
BLEISTIFT LEIHEN, ZUM
BEISPIEL
PYYHEKUMIA.**

**ICH WERDE IHM BEI
ETWAS HELFEN
IN EINER SCHWIERIGEN
SITUATION.**

**IHN BITTEN, SICH IHNEN
ANZUSCHLIESSEN
IN DER PAUSE ZU
SPIELEN.**

**KERRO ASIA,
WO ER GUT IST.**

**SCHREIBEN SIE IHM
EINE ERMUTIGENDE
BOTSCHAFT.**

**BITTEN SIE IHN ODER SIE,
MIT IHNEN ZU MITTAG ZU
ESSEN.**

FREUNDSCHAFTSFÄHIGKEIT UND KONFLIKTLÖSUNG

Erste Schritte: Stromkreislauf (5 - 10 min)

Die Schülerinnen und Schüler sitzen mit geschlossenen Augen in einem Kreis, haben die Hände auf dem Rücken und halten sich an den Händen der Person neben ihnen. Zunächst wird vereinbart, wer mit dem Stromschlag beginnen soll. Der Stromschlag erfolgt durch sanftes Drücken der Hand der Person, die neben einem steht. Die Person neben Ihnen drückt so lange, bis der Stromschlag den gesamten Stromkreis durchlaufen hat. Wenn der ursprüngliche Absender wieder unter Strom steht, hebt er seine Hände. Gleichzeitig tun die anderen das Gleiche und rufen gemeinsam "beep beep!".

Tipp: Das Spiel kann schwieriger gestaltet werden, indem man den Stromkreis mit beiden Händen zusammendrückt, um den Strom zurückzubekommen.

Arbeitsphase: Innere Stimme (20 - 30 min)

Ausstattung: Stofftiere

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein. Jedem Paar wird eine Beispielsituation gegeben, die sie mit Hilfe von Puppenspielen nachspielen. Am Ende der Präsentation fragt die Lehrkraft die Darsteller, wie sie sich gefühlt haben und was sie über den Puppenspieler dachten, den sie in der Situation präsentiert haben. Nach den Präsentationen diskutieren sie auch gemeinsam, wie die Puppenspieler in der Situation funktionieren sollten und wie das Problem gelöst wurde oder werden könnte.

Beispielhafte Situationen:

Das Stofftier wurde aus dem Spiel ausgeschlossen. Ein anderes Stofftier kommt und bittet darum, mitspielen zu dürfen.

Ein Stofftier gerät in einen Streit mit seinem besten Freund. Beide regen sich auf, aber schließlich legen sie ihre Differenzen bei.

Ein Stofftier wird wütend, nachdem es ein Fußballspiel verloren hat. Er kickt den Ball seines Freundes auf das Dach des Hauses und geht.

Ein Stofftier findet, dass ein anderes Stofftier im Spiel zu dominant ist.

Ein Kuscheltier ist in eine neue Schule gekommen. Die neue Klasse scheint groß zu sein und sie kennt niemanden. Ein anderes Stofftier kommt, um sich vorzustellen und fragt, ob sie Freunde sein können.

Ein Stofftier macht sich über einen Klassenkameraden lustig, der seiner Meinung nach eine Frage im Unterricht auf komische Weise beantwortet hat.

Das Stofftier redet während des Unterrichts laut und kann sich nicht auf den Unterricht konzentrieren. Ein anderes Stofftier wird durch Lärm abgelenkt und kann sich während des Unterrichts nicht konzentrieren.

Ein Stofftier erzählt dem Lehrer, dass ein anderes Stofftier seine Hausaufgaben nicht gemacht hat.

Tipp: Sie können die Kuscheltiere verwenden, um Konflikte oder Probleme im Klassenzimmer zu lösen, indem Sie sie in Kuscheltierprobleme verwandeln, die

gemeinsam gelöst werden.

Abschluss: Zeichnen Sie ein Bild der Lösung (10 - 15 min)**Materialien: Papier, Buntstifte**

Die Schüler malen ein Bild von der Lösung der Situation, die sie gerade beschrieben haben. Die Bilder können an der Wand des Klassenzimmers aufgehängt werden, um eine Wand der guten Freundschaft zu errichten.

90WOHLBEFINDEN JÄHRLICHWOHLBEFINDEN JÄHRLICHWOHLBEFINDEN JÄHRLICH

91



MEDIEN UND WOHLBEFINDEN**Start: Medienhaken (5 - 10 min)**

Die Schüler setzen sich in einen Kreis. Mit einem Daumen wird angezeigt, ob die Aussage wahr oder falsch ist. Hält der Schüler die Aussage für wahr, zeigt der Daumen nach oben. Hält der Schüler die Aussage für einen Mythos, zeigt er mit dem Daumen nach unten. Nach jeder Aussage können die Aussage und die von den Schülern gegebenen Antworten diskutiert werden.

Behauptungen:

Alle Informationen, die Sie online lesen können, sind wahr.

Sie sollten Ihre Passwörter mit niemandem teilen.

Jeder kann Texte, Töne und Bilder online stellen.

Im Internet müssen Sie Ihren Namen oder Ihre Telefonnummer angeben, wenn jemand danach fragt.

Große Buchstaben in den sozialen Medien oder im Chat bedeuten Anschreien.

Auch in Gesprächen in sozialen Medien müssen Sie höflich sein.

Alles, was die Leute online diskutieren, ist wahr.

Sie können Fotos von Ihren Freunden online stellen und sie in den sozialen Medien teilen.

Niemand sollte sich von Gesprächen in sozialen Medien beleidigt fühlen.

Es ist in Ordnung, Leute online zu beschimpfen, wenn man nicht erwischt wird.

Alles, was ich im Internet freigebe, verschwindet sofort, wenn ich es lösche.

Niemand kann die Fotos kommentieren, die ich in den sozialen Medien veröffentliche.

Tipp: Eine andere Möglichkeit, die Aufgabe zu lösen, besteht darin, dass die Schüler die Augen geschlossen halten, wenn sie auf die Daumenabfrage antworten. Auf diese Weise ist es einfacher zu sehen, wie die anderen Antworten lauten und die eigene Meinung zu erfahren.

Arbeitsschritt: Was würde Oma sagen? (15 - 20 min)**Werkzeuge: Papier und Stifte**

Ziel der Übung ist es, zu überlegen, welche Art von Nachrichten Sie schreiben sollten. Was ist der Inhalt der Nachricht und wie wird er ausgedrückt?

Die Übung besteht darin, eine höfliche Nachricht zu schreiben, die man der Großmutter zeigen könnte, und eine unhöfliche Nachricht, die man der Großmutter nicht zeigen könnte. Die Lehrkraft beginnt damit, die SchülerInnen zu fragen, was für Dinge man in eine höfliche Nachricht schreiben sollte. Anschließend fragt die Lehrkraft die SchülerInnen, was für Dinge in einer unhöflichen Nachricht stehen. Die Dinge, die dabei herauskommen, werden an der Tafel aufgelistet. Schließlich müssen die Schüler zwei Nachrichten schreiben, eine höfliche und eine unhöfliche. Die SchülerInnen orientieren sich dabei an den an der Tafel aufgeführten Dingen.

Ende: Abschlussdiskussion (5 - 10 min)

Abschließend werden die Nachrichten in der Klasse gelesen und gemeinsam diskutiert, um die Unterschiede festzustellen.

Unterstützende Fragen:

- Was denkt der Empfänger der Nachricht, nachdem er eine höfliche und eine unhöfliche Nachricht erhalten hat? Wie würde er oder sie auf sie reagieren?
- Ist es einfacher, Unhöflichkeit von Angesicht zu Angesicht oder schriftlich in einer Nachricht auszudrücken?
- Fühlt es sich genauso schlimm an, eine unhöfliche Nachricht zu erhalten, wie wenn man es persönlich erfährt?
- Wie groß ist das Risiko von Missverständnissen bei einer schriftlichen Nachricht im Vergleich zu einer persönlichen Nachricht?



BLICK IN DIE ZUKUNFT

Beginn: Spiel "Was ich mir für dich wünsche" (5 - 10 min)

Ausrüstung: Ball

Die Schüler stehen in einem Kreis, und der Ball zirkuliert um jeden Schüler im Kreis. Wenn der Ball an den Nachfolger übergeben wird, wird dem Empfänger ein Wunsch ausgesprochen. Der Wunsch wird laut ausgesprochen. Die Lehrkraft beginnt das Spiel, indem sie dem Schüler den Ball übergibt und sagt: "Ich wünsche dir viel Glück". Das Spiel endet, wenn jeder einen Wunsch für die andere Person ausgesprochen hat.

Schritt: Traumfüße für die Klasse (25 - 35 min)

Werkzeuge: Papier, Schere, blauer Aufkleber und Buntstifte

Ziel der Übung ist es, über Träume nachzudenken und darüber, wie andere einen bei der Verwirklichung dieser Träume unterstützen und helfen können. Die Schülerinnen und Schüler zeichnen die Umriss beider Fußsohlen auf ein Blatt Papier. Sie schneiden die Umriss ihrer Fußsohlen aus und schreiben ihren eigenen Namen darauf. Die Schülerinnen und Schüler zeichnen den Umriss ihres anderen Fußes in Rot und schreiben ihren Traum hinein. Sie zeichnen den Umriss des anderen Fußes in Blau und lassen ihn frei.

Anschließend werden die Schüler in Paare aufgeteilt. Eines der Paare ist der Experte und das andere ist der Präsentator ihres Traums. Der Präsentator beschreibt dem Experten seinen Traum. Der Experte überlegt dann, wie der Traum verwirklicht werden könnte, und gibt Tipps und Wege zur Verwirklichung. Der Experte schreibt auf den blauen Fußabdruck des Paares Wege oder Dinge auf, die zur Verwirklichung des Traums beitragen können. Anschließend tauschen die Paare die Rollen. Schließlich werden die Traumfüße an der Wand des Klassenzimmers befestigt, wobei die Füße nebeneinander stehen. Die Traumfüße können verwendet werden, um eine Traumwand für die ganze Klasse zu bauen.

Ende: gemeinsamer Rückblick auf die Dream Feet (10 min)

Erörtern Sie abschließend, auf welche Weise Ziele Ihnen helfen, Ihre Träume zu verwirklichen. Traumziele stehen für eine Reise im Leben: Träume führen nach vorne, und Ziele sind Schritte in Richtung Träume. Lasst uns gemeinsam darüber nachdenken, warum Träume wichtig sind.

94WOHLBEFINDEN JAHRESKALENDER

ENTSPANNUNG UND BERUHIGUNG

Start: Wellenatmung (5 min)

Das Ziel der Übung ist es, den Schülern ihre eigene Atmung und die beruhigende Wirkung einer ruhigen Atmung auf ihr Wohlbefinden bewusst zu machen. Zunächst einigen sich die Schüler mit der Lehrkraft darauf, wo auf der Welt sie sich in den Wellen befinden. Sind es Meereswellen oder vielleicht die Wellen eines kleinen Flusses? Die Schüler stellen sich vor, dass es sich um Wellen handelt, die beim Ausatmen zunächst langsam vom Ufer weggleiten und dann beim Einatmen langsam zum Ufer zurückkehren. Dies wird zehnmal wiederholt.

Tipp: Sie können für die Übung leise Hintergrundmusik verwenden.

Arbeitsphase: Sinne (30 - 40 min)

Ausrüstung: eine nicht durchsichtige Tasche und verschiedene Gegenstände wie ein Reflektor, ein Garnknäuel, ein Gummituch, ein kleines Spielzeug, ein kleiner Stein, ein Ball und ein Kegel.

Mit den Schülern üben wir die Konzentration, indem wir auf den Moment und die verschiedenen Sinne achten. Die Übung konzentriert sich jeweils auf einen Sinn. Indem wir uns jeweils auf einen Sinn konzentrieren, können wir uns beruhigen und Spannungen abbauen. Wenn alle Sinne während des Schultages ständig unter Stress stehen, kann dies bei den Schülern zu Müdigkeit und Konzentrationsschwächen führen.

Gesichtssinn

Durch das Stellen von Fragen können die Schüler dazu gebracht werden, sich auf diesen Moment zu konzentrieren:

- Welche Farben sehen Sie gerade um sich herum?
- Nach einem Moment der Beobachtung diskutieren wir gemeinsam, wie viele verschiedene Farben es um uns herum gibt.
- Fragen können Ihnen den Einstieg erleichtern:
- Was ist alles grün?
- Kannst du für alle Farben einen Namen finden? (verschiedene Nuancen der Farben)

Geruchssinn:

Oft achten wir nicht auf Gerüche, obwohl sie ein wichtiger Teil unseres Beobachtungssystems sind. Die SchülerInnen konzentrieren sich nun auf den Geruchssinn und denken über die verschiedenen Gerüche nach, die sie wahrnehmen. Nach einer Weile fragt die Lehrkraft die Schüler, welche verschiedenen Gerüche sie in ihrer Umgebung wahrnehmen. Wenn nicht alle Gerüche einen Namen haben, kann sich die Klasse gemeinsam einen Namen für den Geruch ausdenken.

Anhörung:

Insbesondere die Erfahrung von Geräuschen beeinflusst, ob wir einen Moment als stressig und unangenehm oder als ruhig und angenehm erleben. Die Lehrkraft fragt die Schüler, welche Geräusche sie im Moment hören. Die Schüler sitzen einen Moment lang ganz still und lauschen mit geschlossenen Augen auf die Geräusche um sie herum.

Nachdem Sie die Geräusche gehört haben, können Sie gemeinsam besprechen, welche Geräusche Sie z. B. im Klassenzimmer während des Unterrichts und in der Pause hören und welche Geräusche Sie hören, wenn Sie in der Stadt oder im Wald spazieren gehen.

Tastsinn:

Unser Tastsinn hilft uns, unsere Umwelt wahrzunehmen. Er ermöglicht es uns, Berührung, Druck, Schmerz, Kälte, Wärme und Vibration zu spüren. Die Schüler erhalten nacheinander einen Gegenstand, den sie mit den Händen hinter dem Rücken untersuchen sollen. Der Gegenstand darf nicht angeschaut, sondern muss hinter dem Rücken ertastet werden.

Der Schüler sagt ein paar Worte über den Gegenstand: Wie fühlt er sich an, ist er glatt oder rau, leicht oder schwer, weich oder hart? Wenn der Schüler weiß oder errät, worum es sich bei dem Gegenstand handelt, kann er oder sie es sagen. Der Gegenstand kann dann gezeigt werden. Diskutieren Sie anschließend, ob sich der Gegenstand so angefühlt hat, wie er war.

Ende: imaginärer Ort (10 min)**Tools: ruhige Musik**

Die Lehrkraft bittet die Schüler, sich zu setzen und eine entspannte Haltung einzunehmen. Die Lehrkraft kann im Hintergrund leise Musik abspielen. Die Schüler hören eine Weile der Musik zu, dann beginnt die Lehrkraft, die Schüler auf eine imaginäre Reise zu führen.

"Stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge einen Ort vor, an dem Sie sich wohlfühlen, glücklich sind und sich entspannen können. Das kann drinnen oder draußen sein, in Ihrem Zimmer oder sogar in einer Gartenmauer oder Hütte.

Sie sitzen an Ihrem Lieblingsplatz und schauen sich um. Achten Sie auf die Farben des Ortes und auf alles, was Sie um sich herum sehen. Gibt es Möbel, Dinge in Regalen, Pflanzen oder Tiere. Im Geiste können Sie ein paar Schritte gehen und sich dort bewegen, wo Sie sind. Siehst du etwas Neues? Entspannen Sie sich und genießen Sie Ihren bequemen Platz noch eine Weile."

Die Schüler können der Musik einen Moment lang zuhören und werden dann von der Lehrkraft aufgefordert, zu diesem Moment zurückzukehren.

96WOHLFÜHLKALENDER

ALLTAGSBEWÄLTIGUNGSKOMPETENZEN

Home: Was ist eine gute Note? (5 - 10 min)

Ausstattung: Stofftier

Der Zweck der Übung ist es, eine nette Berührung zu veranschaulichen. Eine nette Berührung ist eine, die andere nicht verletzt oder beleidigt. Ein Stofftier wird im Klassenzimmer verteilt und jeder Schüler berührt es auf nette Art und Weise und gibt es an den nächsten Schüler weiter.

Arbeitsphase: Regeln der Berührung (20 - 25 min)

Hilfsmittel: Heft mit Berührungsregeln, Buntstifte

Jeder entscheidet selbst, wie er berührt werden kann. Niemand sollte auf eine Weise berührt werden, die weh tut, Angst macht oder bei der man sich unwohl fühlt. Wenn du dich in einer Situation befindest, in der du auf eine Art und Weise berührt wirst, die dir nicht gefällt, solltest du das einem Erwachsenen deines Vertrauens sagen. Niemand, nicht einmal jemand, der dir nahe steht, ein Freund oder ein Erwachsener, sollte dich auf eine Weise berühren, die dir wehtut.

Nach der Bearbeitung des Anhangs mit den Berührungsregeln wird die Klasse gemeinsam darüber nachdenken:

- Wer berührt Sie jeden Tag oder ab und zu?
- Wie werden Sie berührt?
- Welche Person berühren Sie am liebsten?
- Welche Art von Berührung mögen Sie?

Abgang: einen Moment lang schön anziehen (15 - 20 min)

Materialien: Papier und Buntstifte

Die Schülerinnen und Schüler zeichnen ein Bild von einem Moment, in dem sie eine nette Berührung erlebt haben.

UMGANGSREGELN

Die Aufgabe besteht darin, die Bälle rot oder grün zu färben, je nachdem, wie der Schüler zu den in den Beispielen aufgeführten Berührungen steht.

Ein grünes Licht bedeutet eine Berührung, bei der Sie sich wohl und umsorgt fühlen. Die Berührung eines grünen Lichts gibt Ihnen ein sicheres und gutes Gefühl. Das ist die Art von Berührung, zu der wir im Geiste ja sagen und die wir lernen können, uns selbst zu geben.

Ein rotes Licht bedeutet eine Berührung, die weh tut, Angst macht oder bei der man sich unwohl fühlt. Bei Berührungen im roten Bereich lernen wir, laut "Nein" zu sagen. Rotlichtberührungen sollten nicht geheim gehalten werden, sondern immer einem sicheren Erwachsenen gemeldet werden.

- Oma umarmt dich.
- Ein Mann schubst dich bei
- einem Spiel. Du wirst an
- den Haaren gestreichelt.
- Der Arzt macht einen
- Bluttest. Dein Freund
- beißt dich.
- Ein Erwachsener legt dir eine Hand
- auf die Schulter. Du wirst in
- einem Rucksack getragen.
- Der Hund leckt dein Gesicht ab.
- Sie bekommen einen Klaps auf den
- Rücken. Ein Familienmitglied
- hält Ihre Hand. Sie werden
- gekitzelt.
- Ein erwachsener Freund will mit dir Ringen spielen, auch wenn
- du das nicht willst. Ein Freund hält deine Hand.
- Du wirst in der Pause geschlagen.
- Der Typ wirft dir ein "Top Femma"
- zu. Ein Friseur schneidet dir die
- Haare.
- Ein Mitschüler sitzt auf deinem Schoß.
- Ein Klassenkamerad zieht dich an der Hand mit.

98WOHLFÜHLDEKADE

BEWERTUNG

Beginn: Diskussion über die Bedeutung der Bewertung (5 - 10 min)

Die Lehrkraft fragt die SchülerInnen, was sie unter Selbsteinschätzung verstehen und warum sie sie durchführen. Die Lehrkraft leitet die Stunde ein, indem sie über Selbsteinschätzung spricht. Selbsteinschätzung kann das Selbstwertgefühl und die Entwicklung von Lernfähigkeiten unterstützen. Außerdem entwickelt sie ein positives Selbstbild. Die Selbsteinschätzung hilft den SchülerInnen, ihre eigenen Fähigkeiten zu erkennen und Bereiche zu finden, die verbessert werden können.

Arbeitsphase: da habe ich es geschafft (15 - 25 min)

Werkzeuge: das "Ich habe es damals geschafft"-Heft, Stifte

Die Schüler sollen eine Geschichte über ihren Erfolg schreiben. Die Geschichte kann ein echtes Erfolgserlebnis oder ein imaginäres Ereignis sein. Die fertigen Geschichten werden an der Wand des Klassenzimmers aufgehängt, damit die Schüler sie lesen können.

Hilfsfragen zum Schreiben einer Geschichte:

- Wo habe ich Erfolg gehabt?
- Was geschah dann?
- Wo war ich?
- Wie hat sich der Erfolg angefühlt?
- Wer hat mir geholfen?

Ende: Du bist ein Superstar (10 - 15 min)

Die Schüler werden in Paare aufgeteilt und haben die Aufgabe, sich gegenseitig zu interviewen. Eines der Paare ist der Superstar des Jahres. Die Lehrkraft projiziert oder schreibt die folgenden Fragen an die Tafel und der Interviewer liest sie vor. Der Superstar muss sich eine Sache aus dem vergangenen Jahr einfallen lassen, die er oder sie für besonders erfolgreich hält. Sie beantwortet die Fragen des Interviewers, und wenn alle Fragen beantwortet sind, werden die Rollen getauscht.

Fragen:

Was passierte, als du ein Superstar wurdest?

Wie und wo sind Sie ein Superstar geworden?

Wann ist es passiert?

Hat Ihnen jemand dabei geholfen?

Was könnten Sie in Zukunft tun, um diese Art von Erfolg häufiger zu erleben?

Tipp: "Damals hatte ich Erfolg", geschrieben in der Arbeitsphase, kann als Hilfsmittel verwendet werden.

-Geschichte oder die Schüler können ein anderes Erlebnis erfinden, von dem sie erzählen können.

DANN HATTE ICH ERFOLG...



In der fünften Klasse liegt der Schwerpunkt auf Gemeinschaft und Abgrenzung: Man lernt, mit anderen zu streiten und die eigene Meinung zu begründen. In diesem Jahr üben die Schüler, ihre Gefühle in verschiedenen Situationen zu erkennen und mit anderen über ihre eigenen Gefühle zu sprechen. Wir werden auch über Handlungen nachdenken.

Auswirkungen auf andere Menschen und denken Sie sich verschiedene freundliche Handlungen für Ihre Gruppe aus. Sie erstellen auch eine Reihe von sozialen Regeln für Ihre Klasse. Entspannung wird mit Hilfe von mentalen Bildern geübt, und am Ende des Jahres wird sich die Gruppe eingehender mit der Bewältigung von Sorgen und Ängsten beschäftigen.

UNTERRICHTSPLÄNE - 5. KLASSE

GEMEINSCHAFTSGEIST

102WOHLFÜHLKALENDER

Beginn: Händedruck (10 - 15 min)

Die Schüler laufen frei im Klassenzimmer herum. Die Aufgabe besteht darin, dem Mitschüler auf der anderen Seite des Raumes die Hand zu geben und ihm einen Namen zu nennen. Die Namen der Schüler wechseln dann die Plätze und beim Händeschütteln mit der nächsten Person müssen sie sich mit dem Namen des vorherigen Mitschülers vorstellen. Die Namen werden so lange ausgetauscht, bis ein Name fällt, woraufhin der Schüler das Spiel verlässt, um das Ende des Spiels zu beobachten. Das Spiel ist beendet, wenn die verbleibenden Schüler nur noch einen oder zwei Namen nennen.

Arbeitsphase: unsere Klasse (15 - 20 min)

Hilfsmittel: Verstärkungskarten (am Ende des Buches), Papier, Stifte

Die Lehrkraft leitet die Aufgabe ein, indem sie erklärt, dass eine gut funktionierende Klasse auf den Stärken eines jeden ihrer Mitglieder aufbaut. In einem gut funktionierenden Klassenzimmer unterstützen sich die verschiedenen Stärken gegenseitig.

Die Lehrkraft projiziert die Verstärkungskarten mit einer Dokumentenkamera an die Wand des Klassenzimmers. Jeder Schüler wählt eine Stärke aus, die am besten zu ihm passt. Die SchülerInnen schreiben die Stärke auf ihr eigenes Papier, ohne es den anderen zu sagen. Sobald alle ihre Stärken aufgeschrieben haben, ist es Aufgabe der SchülerInnen, MitschülerInnen zu finden, die die gleiche Stärke gewählt haben, und sich als Gruppe zusammenzufinden. Die Lehrkraft teilt die Schülerinnen und Schüler dann in kleine Gruppen ein, so dass in jeder Gruppe möglichst viele Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichen Stärken vertreten sind.

Die Gruppen werden gebeten, die folgenden Fragen zu beantworten:

- Was ist ein effizientes Team?
- Ist es gut, wenn alle zustimmen?
- Wie können unterschiedliche Stärken in einer Gruppe genutzt werden?

Ende: Gruppenwappen (15 - 25 min)

Materialien: Papier, Buntstifte, blauer Aufkleber

Die Gruppen entwerfen ihr eigenes Wappen, das die von den einzelnen Gruppenmitgliedern gewählten Stärken widerspiegelt. Die SchülerInnen denken sich ein Krafttier aus, das die Gruppe repräsentiert, und zeichnen es auf das Wappen. Die Wappen werden den anderen Gruppen vorgestellt und an der Wand im Klassenzimmer aufgehängt.

SELBSTINSPEKTION

Beginn: zwei Wahrheiten und eine Lüge (10 - 15 min)

Jeder Schüler denkt sich drei Dinge über sich aus, von denen zwei wahr und eines falsch sind. Die Schüler treffen sich in einem Kreis und erzählen abwechselnd die drei Dinge, die sie sich ausgedacht haben. Die anderen raten, was wahr und was falsch ist.

Beispiele:

"Ich bin ein

Avantgarde-

Schwimmer." "Ich

bin ein

Morgenmensch."

"Ich war schon im

Weltraum."

Arbeitsphase: "Ich bin ein guter Kerl" (20 - 30 min)

Ausrüstung: Kameras oder Tablets, Filmrequisiten, Verstärkungskarten (Sie finden die Karten hinten im Buch)

Ziel der Übung ist es, die Stärken eines jeden zu finden. Zunächst können Sie die folgenden Ideen diskutieren:

"Was wir über uns selbst denken, wirkt sich darauf aus, wie wir uns fühlen und handeln - und umgekehrt: Wenn wir denken, dass wir gute Jungs sind, fühlen wir uns gut und selbstbewusst - das führt dazu, dass wir erfolgreich sind, was die Idee, dass wir gute Jungs sind, noch verstärkt."

"Wenn wir uns selbst mögen und unsere eigenen Unvollkommenheiten akzeptieren, fällt es uns leichter, andere in einem positiven Licht zu sehen und auch ihre Unvollkommenheiten zu akzeptieren."

Die Lehrkraft teilt die Klasse in Paare oder kleine Gruppen ein. Die Schülerinnen und Schüler werden gebeten, ein Foto von sich selbst zu entwerfen und aufzunehmen. Das Thema des Fotos ist: "Ich bin ein guter Kerl". Das Foto kann die Stärken, Träume oder Eigenschaften der fotografierten Person zeigen. Bei der Vorbereitung auf das Foto wird überlegt, welche Requisiten auf dem Foto verwendet werden könnten, und die Umgebung, der Winkel und die Pose werden so gut wie möglich ausgewählt, damit die eigene Persönlichkeit bestmöglich zum Ausdruck kommt.

Tipp: Sie können eine Bildbearbeitungssoftware verwenden, die Ihnen bei dieser Aufgabe hilft. Sie können Verstärkungskarten verwenden, um Ihnen bei der Aufgabe zu helfen

Abschluss: Ich bin ein guter Kerl Jar Übung (10 - 15 min)

Die Schülerinnen und Schüler präsentieren die Bilder vor der Klasse und erklären, wie sie auf das Bild gekommen sind.

Das Bild zeigt:

- Was zeigt Ihr Bild?
- Wie spiegeln sich Ihre Stärken und Träume in dem Bild wider?

- War das Foto schwierig zu machen?

Tipp: Wenn die Schülerinnen und Schüler die Bilder für sich selbst haben möchten, können sie sie ausdrucken. Denken Sie daran, die Fotos von gemeinsam genutzten Geräten zu entfernen.

KNOWLEDGE**Erste Schritte: Erstellen von Gefühlskarten (20 - 25 min)****Material: Bastelmaterial, Papier, Buntstifte.**

Die Aufgabe besteht darin, dass die Schüler selbst einige Gefühlskarten anfertigen. Auf die Gefühlskarte schreiben sie ein Gefühl aus der folgenden Liste. Sie können die Karte nach Belieben ausmalen und verzieren. Die Gefühlskarten werden für die vorliegende Aufgabe verwendet. Wenn Sie möchten, können Sie ein Bild des Gefühls auf die andere Seite der Karte malen.

Eine Liste von Emotionen:

- Liebe
- Häkchen
- Trauernde
- Nalous
- Furcht
- Freude
- Kateus
- Aufregung
- Vertrauen
- Buße

Tipp: Am Ende der Lektion kann im Klassenzimmer eine Collage mit allen Karteikarten erstellt werden, damit man sie in Zukunft nachschlagen kann.

Schritt: Was ist die Emotion? (10 - 15 min)

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein. Die Paare müssen mit Hilfe der Gefühlskarten, die sie erstellt haben, auf die von der Lehrkraft vorgestellten Situationen reagieren. Bei der Übung denken die Schüler darüber nach, wie sie sich in jeder Situation fühlen würden. Nach jeder Situation wählen die Schüler die Gefühlskarten aus, die sie für die Situation für angemessen halten. Die Lehrkraft fragt dann die Paare, warum sie gerade diese Karten gewählt haben.

- Sie treffen einen guten Freund für eine lange Zeit. Sie spielen und haben Spaß. Wie fühlen Sie sich?
- Du hast ein neues Telefon, das aus Versehen auf den Boden fällt und kaputt geht. Ihr Großeltern teil kommt und sieht das kaputte Telefon. Er macht Ihnen Vorwürfe wegen Ihrer Unachtsamkeit. Wie fühlen Sie sich?
- Du gehst mit deinen Freunden im Wald spazieren, als eine Schlange den Weg kreuzt. Du erstarrst an Ort und Stelle, aber dann läufst du schnell weg. Wie fühlst du dich?
- Sie und Ihr Freund sind in einen Streit geraten, bei dem Ihr Freund aus Versehen Ihr Fahrrad kaputt gemacht hat. Wie fühlen Sie sich?
- Deine Eltern umarmen dich und sagen dir, dass du für sie wichtig bist. Wie fühlst du dich?
- Ihre Freundin hat ein schönes neues Outfit bekommen. Du würdest gerne eines für dich haben. Als Ihr Freund Sie fragt, was Sie davon halten, sagen Sie ihm, es sei nicht schön. Wie fühlen Sie sich?

- Du bist in der Pause und siehst deine Freunde im Garten spielen. Keiner bittet dich, mitzuspielen. Wie fühlst du dich?

Ende: emotionale Debatte (5 - 10 min)

Die SchülerInnen nutzen ihre Gefühlskarten, um ihrem Partner/ihrer Partnerin mitzuteilen, wie sie sich heute gefühlt haben. Außerdem wählen sie ein Gefühl aus, das sie schon lange nicht mehr empfunden haben, und drücken es mit Hilfe der Gefühlskarten gegenüber ihrem Partner aus.

Tipp: Die Schüler können in Zweiergruppen arbeiten, um alle Gefühlskarten durchzugehen und sich gegenseitig zu erzählen, wann sie diese Gefühle zuletzt empfunden haben.



104WOHLBEFINDEN
105

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

EMPATHIE**Start: Worte tun weh (15 - 20 min)****Tools: Die Netten und die Bösen Anhang**

Die Lehrkraft schneidet die Sätze aus dem Anhang "Nett und miserabel" aus und legt sie in eine Schachtel, die sie aufheben kann. Die Tafel im Klassenzimmer wird in zwei Teile geteilt. Auf der einen Seite stehen die netten und auf der anderen die miserablen Phrasen. Der Lehrer erklärt den Schülern, dass die Box verschiedene Sätze enthält, die sie von anderen hören oder selbst sagen können. Die Schüler nehmen abwechselnd einen Zettel in die Hand und lesen ihn laut vor. Die Lehrkraft fragt sie dann, ob sie der Meinung sind, dass es eine schlechte oder eine nette Bemerkung war. Die SchülerInnen stimmen ab, indem sie ihre Hand heben. Der Zettel wird auf die Seite an der Tafel gelegt, die die meisten Stimmen erhalten hat.

Zum Schluss fragt die Lehrkraft die Schüler, ob sie lieber schlechte oder gute Sätze hören möchten. Diskutieren Sie, wie sich die netten Sätze anfühlen. Und was ist mit den schlechten? Welche würdet ihr selbst lieber sagen?

Arbeitsschritt: ein Wimpel der guten Laune (20 - 30 min)**Werkzeuge: Papier, Schere, Stifte, Schnur, Klebstoff**

Schneiden Sie verschiedenfarbige Papiere in salamiförmige Stücke, die in der Mitte gefaltet ein Dreieck bilden.

Die Schülerinnen und Schüler denken an schöne Dinge und schreiben sie auf verschiedenfarbige Zettel. Die Dinge können Worte sein, die man gerne hören würde oder Dinge, die man einem Freund sagen könnte. Es können auch nette Dinge sein, die man tun kann oder Dinge, die einem selbst und anderen ein gutes Gefühl geben. Jeder denkt sich mindestens drei Dinge aus. Dann basteln sie ein Gute-Laune-Band, das sie in der Klasse tragen. Das Band wird als Erinnerung an gute Worte und Taten an die Wand des Klassenzimmers gehängt.

Ende: Ich mag... (10 - 15 min)

Die Schüler sitzen in einem Stuhlkreis. Ein Schüler ohne Stuhl steht in der Mitte des Kreises. Der Schüler in der Mitte sagt z. B. "Ich mag ... Schokoladeneis". Nun stehen alle Schüler, die auf den Stühlen sitzen und Schokoladeneis mögen, auf und wechseln die Plätze. Der Schüler in der Mitte hat dann die Möglichkeit, sich auf den Platz eines anderen zu setzen. Der neue Schüler in der Mitte setzt das Spiel auf die gleiche Weise fort, indem er z. B. sagt: "Ich mag ... Menschen mit blauen Hemden". Nun wechseln alle Personen mit blauen Hemden den Platz.

**"DU HAST EINEN SCHÖNEN
NEUEN RUCKSACK!"**

**"ICH BIN GERNE MIT DIR
ZUSAMMEN!"**

**"DU BIST SO GUT IM
ZEICHNEN."**

**"SETZ DICH EINFACH
HIN UND ISS MIT UNS,
JA
HIER GEHT'S."**

**"MEINE ZEICHNUNG IST
DIE BESTE VON ALLEN,
VIEL
SCHÖNER ALS DEINE."**

"HEY! WAS GEHT?"

**"NICHT MEHR IN
UNSEREM SPIEL
SCHLIESSEN SIE SICH
UNS AN."**

**"KOMMST DU ZUM
SPIELEN?"**

"OOT NÖSSÖ."

**"SCHÖN, DEIN PARTNER ZU
SEIN!"**

"ICH MAG DEINE
NEUEN SCHUHE
NICHT."

"GEH ALLEIN, DU BRAUCHST
KEINEN FREUND!"

"ICH MÖCHTE NICHT DIESES
PAAR SEIN."

"HA, DU BIST SO EIN CLOWN."

"NIEMAND WILL MIT
DIR ZUSAMMEN
SEIN."

"WARUM TRÄGST
DU DIESEN HUT?"

"WIE WÄRE ES, WENN WIR DIESES
WOCHENENDE ZUSAMMEN INS
KINO GEHEN?"

"DU HAST IN DEM
SPIEL KEIN
EINZIGES TOR
GESCHOSSEN, ICH
HABE VIELE
GESCHOSSEN!"

"ICH MÖCHTE JETZT LIEBER
ALLEIN SEIN."

"DU HAST EIN TOLLES TOR IN
EINEM FUSSBALLSPIEL
GESCHOSSEN."

"DU BIST EKELHAFT."

"ICH KANN ALS FREUND
KOMMEN, WENN DU WILLST."

"DIESER PLATZ IST
BESETZT, GEHEN SIE
WOANDERS HIN."

"DU SIEHST DUMM AUS."

"DANKESCHÖN!"

**"WAS HAST DU AM WOCHENENDE
GEMACHT?"**

"GEHT ES IHNEN GUT?"

"WÄHLEN SIE NICHT."

FREUNDSCHAFTSFÄHIGKEIT UND KONFLIKTLÖSUNG

Start: ein Daumen erzählt (5 - 10 min)

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich in den Kreis. Die Lehrkraft stellt Fragen und die SchülerInnen antworten, indem sie den Daumen nach oben zeigen, wenn sie zustimmen, und den Daumen nach unten, wenn sie nicht zustimmen.

Ich habe am Wochenende gut gegessen.	Ich habe am Wochenende einige Freunde getroffen.
Ich war über das Wochenende unterwegs.	Ich war glücklich.
Ich habe irgendwo geholfen.	Ich habe einem Freund zugehört.
Ich habe gelacht.	

Von nun an werden die Schüler ihren eigenen Körper benutzen, um auszudrücken, wie sehr sie mit dem Thema einverstanden sind. Wenn der Schüler dem Thema voll und ganz zustimmt, streckt er sich so hoch wie möglich. Wenn der Schüler nicht einverstanden ist, geht er/sie so tief wie möglich in die Hocke.

Heute Morgen bin ich mit guter Laune aufgestanden.	Ich hatte Spaß in der Pause.
Ich habe in letzter Zeit viel Neues gelernt.	Es herrscht ein guter Arbeitsfrieden im Klassenzimmer.
Die Klasse hat gut zugehört, was andere zu sagen haben.	Ich habe heute jemanden glücklich gemacht.
Ich habe eine schwierige Situation gelöst.	

Schritt: der Baum der Freundschaft (30 - 35 min)

Materialien: Papier, Stifte, farbiger Karton, blaue Aufkleber

Die Lehrkraft bereitet einen Holzrahmen und ein Modell eines Blattes vor. Die Lehrkraft leitet die Aufgabe ein, indem sie der Klasse mitteilt, dass im Klassenzimmer ein Baum der Freundschaft errichtet werden soll. Der Baum der Freundschaft wird ein Baum der Freundschaftsfähigkeiten sein. Der Baum wird einmal am Tag ein Blatt fallen lassen und die Freundschaftsfähigkeit wird den ganzen Tag über geübt.

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein und gibt jedem Paar eine der unten aufgeführten zusätzlichen Partnerfähigkeiten. Sie basteln ein Baumblatt aus Pappe. Die Paare schreiben auf die Pappe die angegebene Freundschaftsfähigkeit und zwei praktische Beispiele, wie man die Fähigkeit einsetzt. Beispiel: Freundlichkeit: "Ich frage einen Freund, ob er in der Pause mit mir spielen möchte", Verhandlung: "Ich möchte Fußball spielen, aber meine Freunde und ich haben uns darauf geeinigt, ein anderes Mal zu spielen". Ich stimme dem Spiel zu, das meine Freunde vorgeschlagen haben." Zum Schluss bringen die Schüler ihre Blätter am Baumstamm an.

Buddy-Fähigkeiten:

Freundliche it	Dankeschö n
Um Hilfe bitten	Anhören
Einleitung einer Debatte	Entschuldigung
Höflich sprechen	Sich aus dem Streit berauschalten
Gemeinsam arbeiten	Ermutigung
Vertrauen	Helfen
Beruhigend	Ehrlichkeit
Konsultatio n	

Abschluss: Garnknäuel (5 - 10 min)

Ausrüstung: Garnknäuel

Setzen wir uns in einen Kreis. Die Lehrkraft hält ein Garnknäuel hoch und sagt, wofür er oder sie sich heute bedanken möchte. Die Lehrkraft hält den Faden und wirft das Knäuel zu einem der Schüler, die im Kreis sitzen, und nennt ihn oder sie beim Namen. Die Person mit dem Garnknäuel sagt, wofür sie ihrem Mitschüler danken möchte, und gibt das Garnknäuel weiter. Im Laufe der Übung bildet sich ein Netz in der Mitte des Kreises. Wenn das Garnknäuel an alle Teilnehmer weitergegeben wurde, kann die Lehrkraft sagen, dass das Netz die Tatsache widerspiegelt, dass alle Schüler in der Klasse gleich wichtig und wertvoll sind. Das Netz wird in umgekehrter Reihenfolge aufgerollt.

11WOHLBEFINDEN
111

DEKADEWOHLBEFINDEN DEKADE

MEDIEN UND WOHLBEFINDEN

Start: Medienwiedergabe (5 - 10 min)

Ziel der Übung ist es, die Mediennutzung der Schüler durch funktionales Spiel zu erkunden.

Die Lehrkraft liest die folgenden Sätze vor und die Schüler spielen sie nach.

Wenn Sie ein Telefon haben, heben Sie die Hand.

Wenn Sie heute eine Nachricht an einen Freund geschickt haben, freuen Sie sich.

Wenn Sie diese Woche ein Bild online hochgeladen haben, drehen

Sie die Kanzel um. Wenn Sie einem Tweeter folgen, sagen Sie tööt.

Wenn Sie diese Woche Videospiele gespielt haben, gehen

Sie in die Hocke. Wenn Sie die Zeitung gelesen haben,

stellen Sie sich auf ein Bein.

Wenn Sie gestern ferngesehen haben, setzen Sie sich auf den Boden

Wenn Sie diese Woche ein Tablet benutzt haben,

winken Sie einem Freund zu Wenn Sie diese Woche am

Arbeitsschritt: Einige Regeln für Ihr eigenes Klassenzimmer (25 - 30 min)

Werkzeuge: Papier und Stifte

Die Aufgabe besteht darin, Ihre eigenen sozialen Regeln für das Klassenzimmer zu erstellen. Soziale Medien sind das Medium, über das sich Nachrichten, Bilder, Texte, Töne und Videos schneller als über jeden anderen Weg verbreiten. In den sozialen Medien kommt es leicht zu Missverständnissen. Gut gemeinte Bilder, Videos, Worte, Mitteilungen oder Emoticons können missverstanden werden und ein schlechtes Gefühl hervorrufen. Deshalb ist es wichtig, sich auf gemeinsame Regeln zu einigen, wie man sich verhält, was man in den sozialen Medien tun und teilen darf und was man nicht tun darf. Du kannst jederzeit mit einem vertrauenswürdigen Erwachsenen über alles sprechen, was dir in den sozialen Medien Sorgen macht. Die Lehrkraft teilt die Klasse in Gruppen ein und gibt jeder Gruppe die unten stehenden Fragen. Die Gruppen beantworten die Frage und schreiben die Antwort auf einen Post-it-Zettel.

Wie soll man sich in den sozialen Medien verhalten?	Welche Art von Fotos können Sie auf sozialen Medien teilen?
Welche Arten von Videos können freigegeben werden?	Was tun Sie, wenn Sie Mobbing in den sozialen Medien bemerken?
Wen kann ich um Hilfe bitten, wenn ich mir über etwas in den sozialen Medien Sorgen mache?	Welche Art von Informationen über sich selbst können Sie in den sozialen Medien veröffentlichen?

durchzugehen und daraus eine Reihe von Regeln für die Klasse zu erstellen. Die Regeln werden an der Wand des Klassenzimmers ausgehängt.

Tipps zu den Regeln:

Nehmen Sie alle mit.	Veröffentlichen Sie keine falschen Informationen.
Wenn Sie ein Bild von Ihren Freunden veröffentlichen, fragen Sie sie um Erlaubnis, es zu veröffentlichen.	Wenn Sie Mobbing beobachten, wenden Sie sich an einen Erwachsenen.
Überlegen Sie immer zweimal, bevor Sie ein Bild oder einen Text veröffentlichen!	Geben Sie keine genauen Kontakt- und persönlichen Informationen an unbekannte Personen weiter.

Ende: Eraten, was ich meine (5 - 10 min)

Die SchülerInnen stellen sich gegenseitig abwechselnd Dinge in Gebärdensprache vor. Die anderen SchülerInnen versuchen zu raten und herauszufinden, worum es sich handelt. Die Aufgabe kann in kleinen Gruppen oder mit der ganzen Klasse durchgeführt werden. In der Klasse kann vereinbart werden, dass die vorzustellenden Themen mit sozialen Medien zu tun haben (z. B. Smartphone, Messaging, verschiedene Social-Media-Anwendungen, Fotografie usw.).

112WOHLBEFINDEN
113

DEKADEWOHLBEFINDEN DEKADE

BLICK IN DIE ZUKUNFT**Start: Kettenrohr (10 - 15 min)**

Einer der Spieler beginnt, indem er sagt, dass er etwas oder jemand ist, der etwas Wichtiges sucht, z. B. "Ich bin ein Balletttänzer und ich suche meine Tanzschuhe." Der nächste fährt fort: "Ich bin ein Tanzschuh und ich suche einen Fuß", und ein dritter fährt fort: "Ich bin ein Fuß und ich suche einen Fußball". Und so geht es weiter. Wenn jemandem ein Wort nicht einfällt, können sie es sich alle gemeinsam ausdenken.

Schritt: Wer werde ich als Erwachsener sein (20 - 35 min)

Materialien: Papier, Buntstifte, Bastelmaterial

Die Aufgabe besteht darin, dass die Schüler ein Werk über das Leben in der Zukunft schaffen. Dabei kann es sich um ein Selbstporträt oder eine Zeichnung von einem zukünftigen Zuhause, einem Arbeitsplatz oder einem anderen Traum handeln. Sie können es mit einer Technik ihrer Wahl erstellen, z. B. Aquarell, Tusche oder Collage.

Phantasievolle Fragen, die die Lehrkraft vorlesen oder an die Tafel schreiben kann:

Wie sieht das Lebensumfeld aus?

Was machen Sie tagsüber?

Mit wem leben Sie zusammen?

Welches Verkehrsmittel benutzen Sie?

Und was machen Sie?

Abschluss: ein mentaler Rückzug an einem angenehmen Ort (5 - 10 min)

Tools: Entspannende Hintergrundmusik

Die Lehrkraft weist die Schüler an, Folgendes zu tun:

"Setzen Sie sich in eine bequeme Position, mit den Füßen auf dem Boden und den Händen entspannt auf dem Schoß. Nehmen Sie eine Position ein, die es Ihnen erlaubt, während der gesamten Sitzung dort zu bleiben. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie ruhig. Lassen Sie Ihren Atem ruhig durch Ihre Nase ein- und ausströmen. Konzentrieren Sie sich einen Moment lang auf Ihre Atmung.

Gehen Sie nun in Gedanken an den Ort, an dem Sie jetzt am liebsten sein würden. Wählen Sie einen Ort, an dem Sie sich vollkommen sicher und wohlfühlen. Stellen Sie sich diesen Ort als den perfekten Ort für Ruhe und Entspannung vor.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über diesen Ort nachzudenken. Wie sieht er aus? Scheint dort die Sonne? Bist du draußen oder drinnen? Sind andere Menschen um Sie herum oder sind Sie allein? Welche Farben sehen Sie um sich herum? Welche Gerüche kannst du in deiner Nase riechen? Kannst du die Geräusche der Natur oder Musik hören?

Beobachten Sie nicht nur die Umgebung, sondern auch Ihre eigenen Körperempfindungen. Wie gut es sich anfühlt, dort zu sein. Ihr Geist ist ruhig und zufrieden. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf, damit Sie sich immer wohler und entspannter fühlen.

Spüren Sie in Ihrem Geist, wie sich verschiedene Teile Ihres Körpers entspannt und ausgeruht anfühlen. Kehren Sie nun sanft in die Realität zurück. Sie können Ihre Finger und Zehen sanft bewegen. Wenn Sie Ihre Augen öffnen, werden Sie sich völlig entspannt und erfrischt fühlen."



Tip: Sie können das Klassenzimmer ruhiger gestalten, indem Sie das Licht ausschalten.

114WOHLBEFINDEN
115

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

ENTSPANNUNG UND BERUHIGUNG

Start: Spaghetti (5 - 10 min)

Die Schüler stehen neben ihren Tischen auf und frieren zu harten, ungekochten Spaghetti. Langsam beginnen die Spaghetti zu kochen und werden am Boden des Topfes oder am Boden wässrig. Ein Erwachsener schüttelt die Spaghetti, um zu sehen, ob sie gekocht sind.

Tipp: Die Übung kann auch zu zweit durchgeführt werden, wobei eine Person zuerst träge wird und die andere sie schüttelt. Dann machen Sie das Gegenteil von der anderen.

Übung: Gestalten Sie Ihren eigenen Stressabbau (20 - 30 min)

Verbrauchsmaterial: Papier, Buntstifte, Bastelmaterial

Der Lehrer teilt die Schüler in kleine Gruppen ein. Die Aufgabe der Gruppen ist es, einen Gegenstand zu entwerfen, der ihnen hilft, sich zu beruhigen oder der ihnen hilft, sich zu beruhigen und zu entspannen, wenn sie wütend werden. Der Plan wird auf Papier geschrieben. Ein Modell wird gezeichnet und eine kurze Präsentation wird geschrieben. Der Plan sollte erklären, wie groß das Objekt ist, welche Materialien verwendet werden, welche Teile es hat, für wen es ist, wie es verwendet wird und wie und wozu es hilft.

Abschluss: Präsentation des Plans (15 - 20 min)

Die Gruppen planen eine kleine Aufführung, in der sie ihr Objekt dem Rest der Klasse vorstellen. Die Präsentation muss die Größe des Objekts, die verwendeten Materialien, die Teile, die Zielgruppe, den Verwendungszweck und die Art und Weise, wie und wozu es helfen wird, beinhalten.

Tipp: Die Schülerinnen und Schüler können Werbeplakate aus selbst erfundenen Gegenständen herstellen.

ALLTAGSBEWÄLTIGUNGSKOMPETENZEN

Start: das Gute und das Schlechte (10 - 15 min)

Die Lehrkraft zeichnet einen großen Kreis an die Tafel oder auf das Papier, der in zwei Teile geteilt wird: den guten und den schlechten. Gemeinsam mit den Schülern benennen sie Dinge, die ihnen ein gutes oder schlechtes Gefühl geben können. Die Lehrkraft legt die Dinge in den Kreis, und zwar auf ihre eigene Seite. Schließlich überlegt die Gruppe gemeinsam, wie sie sich besser fühlen kann, indem sie Dinge tut, die sie glücklich machen.

Tipp: Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass es mehr gute als schlechte Dinge im Kreis gibt.

Lebenssack für Überlebende (20 - 25 min)

Ausrüstung: Clip und Stifte für die Rettungstasche des Überlebenden

An die Schüler wird ein Faltblatt mit dem Rettungspaket für Überlebende verteilt. Die Aufgabe der Schüler besteht darin, in der Überlebenstasche Möglichkeiten zur Bewältigung von Trauer und Kummer zu sammeln. Das können Dinge sein wie schöne Dinge, Erinnerungen, lustige Dinge, die man tun kann, Gespräche und Entspannung. Die Schüler können die gute Laune und die freudigen Dinge verwenden, die in der vorherigen Aufgabe an die Tafel geschrieben wurden.

Besprechen Sie abschließend, welche Dinge in den Lebenssack geschrieben wurden. Warum ist es wichtig, an gute und andere Dinge zu denken, wenn man schlecht gelaunt ist? Jeder hat seine eigene Art, mit schlechten Gefühlen umzugehen - was ist deine?

Tipp: Schüler können ein Survival Kit in ihrem Schreibtisch oder Rucksack aufbewahren, um sich daran zu erinnern, was zu tun ist, wenn sie in schlechter Stimmung sind.

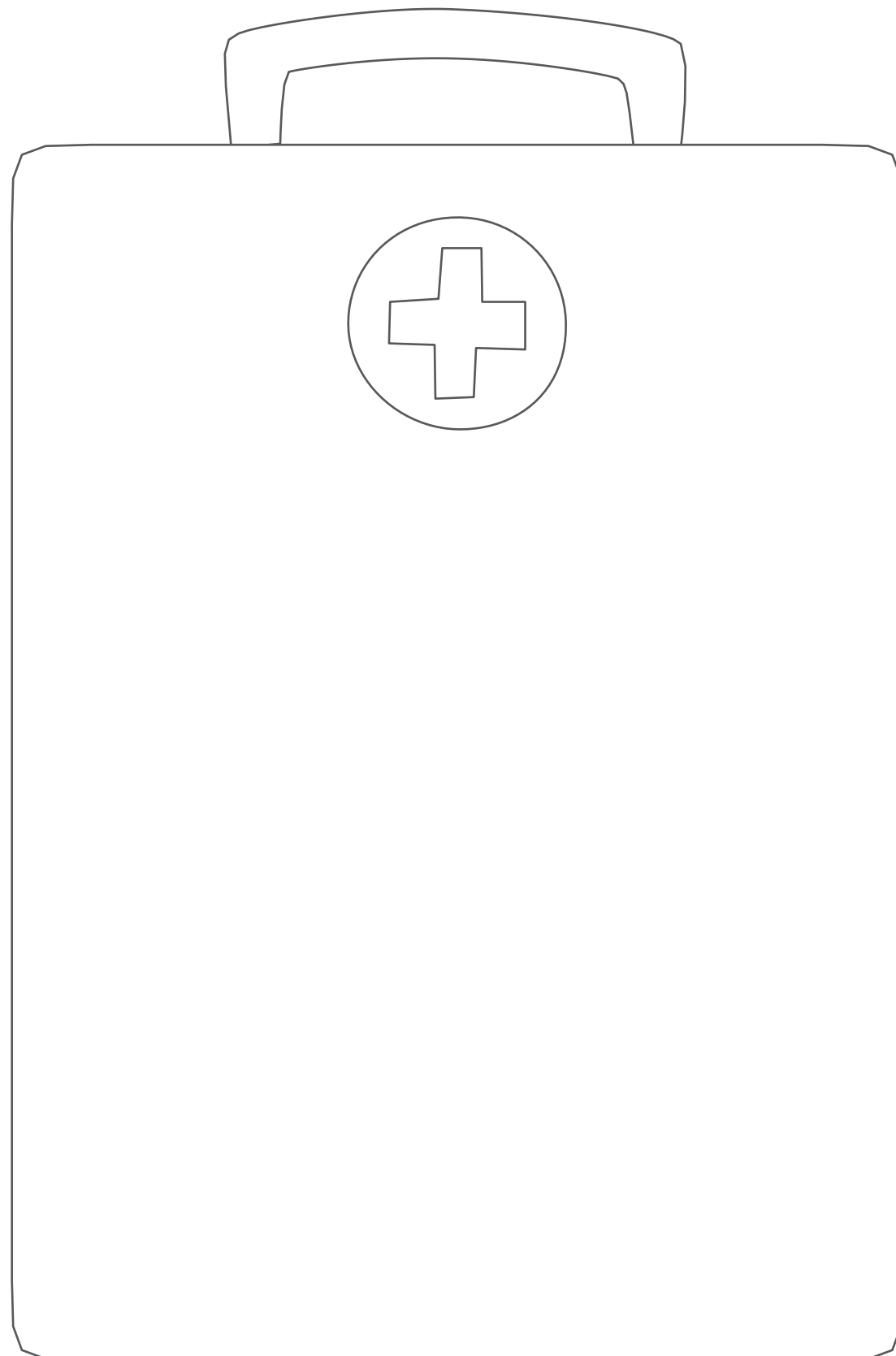
Ende: Jana-Aufgabe (10 - 15 min)

Ziel der Übung ist es, über den Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleinsein nachzudenken. Stellen Sie sich in einem Klassenzimmer eine Linie in der Länge des Klassenzimmers vor, an deren einem Ende "Ich bin immer gerne mit a n d e r e n zusammen" und am anderen Ende "Ich verbringe gerne viel Zeit alleine" steht. Die SchülerInnen stellen sich auf die Linie, je nachdem, wie sie sich dabei fühlen. Es wird festgestellt, dass jeder Mensch ein unterschiedliches Bedürfnis nach der Gesellschaft anderer Menschen und nach seiner eigenen Ruhe hat. Dieses Bedürfnis kann jedoch je nach Stimmung, Situation oder sogar je nach Tag variieren.

Und schließlich überlegen wir, wann es sich gut anfühlt, allein zu sein, und wann man nicht unbedingt die Gesellschaft anderer braucht. Wo verbringst du deine Zeit am liebsten? Gibt es in der Schule einen Ort, an den du gehen kannst, wenn du eine Weile allein sein möchtest?

116WOHLBEFINDEN
117

DEKADEWOHLBEFINDEN DEKADE



BEWERTUNG

Beginn: Was ist gut gelaufen? (5 - 15 min)

Schüler und Lehrer sitzen in einem Kreis auf dem Boden des Klassenzimmers. Jeder sagt abwechselnd eine Sache, die gut gelaufen ist, oder eine Sache, die erfolgreich war. Das kann alles Mögliche sein. Es kann sich zum Beispiel um ein Hobby handeln oder sogar um eine gute Note in einem Test. Es kann auch etwas sein, das vor langer Zeit passiert ist.

Tipp: Sie können einen Ball verwenden, um Ihnen bei der Aufgabe zu helfen. Der/die Schüler/in, der/die den Ball in der Hand hält, ist der/diejenige, der/die spricht, und es ist Aufgabe der anderen, zuzuhören.

Arbeitsphase: Was habe ich in diesem Jahr gelernt? (15 - 25 min)

Werkzeuge: Broschüre "Was ich in diesem Schuljahr gelernt habe", Stifte

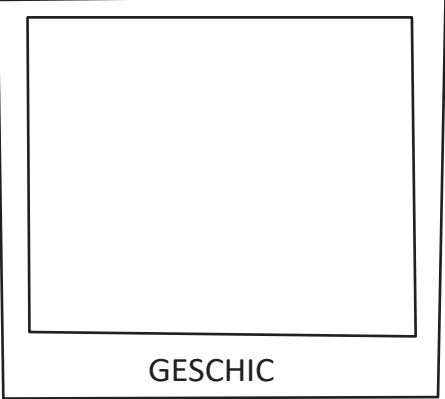
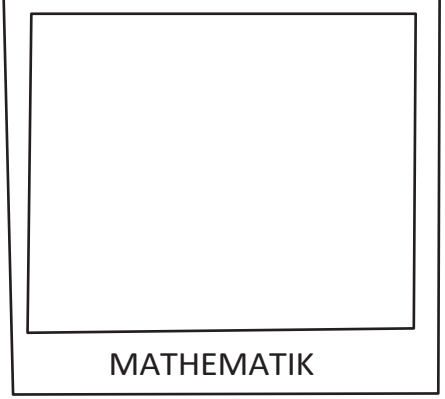
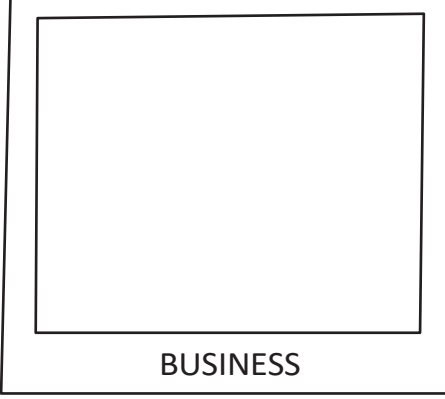
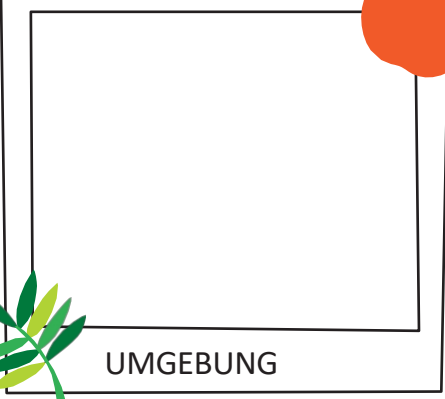
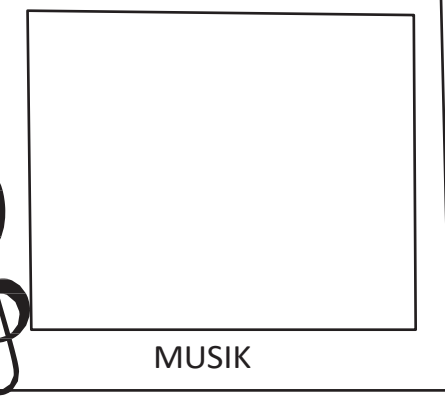
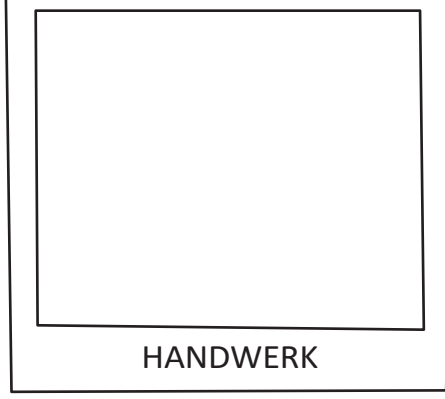
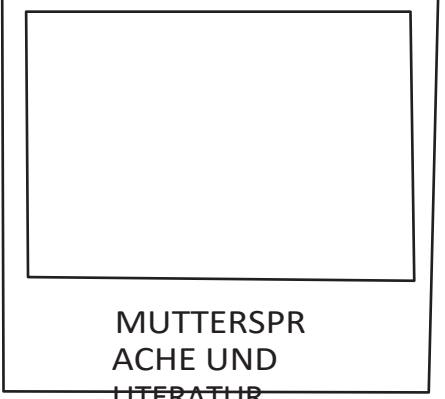
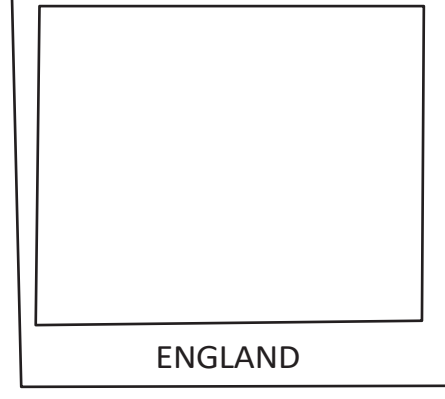
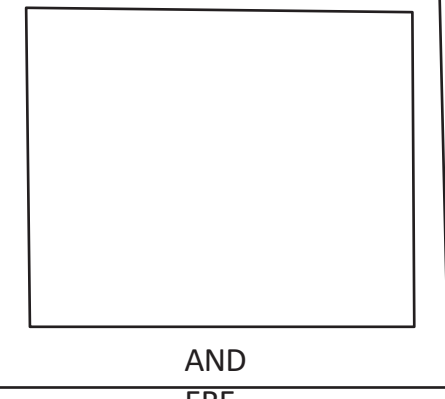
Ziel der Übung ist es, sich daran zu erinnern und zu veranschaulichen, was die Schülerinnen und Schüler in diesem Schuljahr an Neuem gelernt haben. Die Aufgabe besteht darin, das Heft "Was ich in diesem Schuljahr gelernt habe" auszufüllen. Für jedes Fach schreiben die SchülerInnen mindestens eine Sache auf, die sie in diesem Schuljahr gelernt haben. Anschließend teilt die Lehrkraft die SchülerInnen in Paare oder kleine Gruppen ein. Die SchülerInnen stellen sich gegenseitig vor, was sie gelernt haben.

Fazit: Welche positiven Dinge werden mir aus diesem Jahr in Erinnerung bleiben? (5 - 15 min)

Die SchülerInnen bilden einen Kreis auf dem Boden des Klassenzimmers. Jeder Schüler und jede Schülerin erzählt abwechselnd eine schöne Sache aus dem vergangenen Schuljahr. Das kann eine schöne und sinnvolle Unterrichtsstunde oder ein denkwürdiges Ereignis sein.

Tipp: Sie können einen Ball verwenden, um Ihnen bei der Aufgabe zu helfen. Der Schüler, der den Ball hält, ist derjenige, der spricht, und die anderen müssen zuhören.

WAS HABE ICH IN DIESEM JAHR GELERNT?

 GESCHICHTE HTE	 IMAGING	 RELIGION/ LEBENSPHILOSOPHIE
 MATHEMATIK	 BUSINESS	 UMGEBUNG
 MUSIK	 HANDWERK	 MUTTERSPRACHE UND LITERATUR
 SOZIALWISSENSCHAFTEN	 ENGLAND	 ANDERE



In der sechsten Klasse sind viele der Übergänge zeitlich begrenzt: Dies ist beispielsweise die Zeit, in der der Übergang in die Sekundarschule vorbereitet wird. Der diesjährige thematische Unterricht wird auch zum Nachdenken über Freiheiten und Verantwortlichkeiten anregen. Die Lektionen werden genutzt, um durch verschiedene Übungen ein Gefühl von Gemeinschaft und Sicherheit in der Gruppe aufzubauen. Der Aufbau von Stärke wird fortgesetzt, und die emotionalen Fähigkeiten kehren zum Erkennen von Körperempfindungen zurück. Lernen, verschiedene Emotionen zu erkennen

Botschaften des Körpers zu verstehen und den Körper durch verschiedene Übungen zu beruhigen. Die Fähigkeiten des Zuhörens und der Präsenz werden weiterhin geübt. Da die Teilnehmer bereits wissen, wie sie ihre eigenen Buddy-Fähigkeiten verbalisieren können, wird in diesem Jahr geübt, wie sie ihre eigenen Buddy-Fähigkeiten einschätzen können. Darüber hinaus werden Planung und Zielsetzung im Alltag geübt. Bei den Alltagskompetenzen geht es um den Umgang mit schwierigen Gefühlen und den Aufbau eines eigenen Unterstützungsnetzes.

12WOHLFÜHLDEKADE

UNTERRICHTSPLÄNE - 6. KLASSE

122WOHLBEFINDEN JAHRESKALENDER

GEMEINSCHAFTSGEIST

Start: Annäherungsspiel (5 - 10 min)

In der ersten Phase weist die Lehrkraft die Schüler an, sich im Klassenzimmer so weit wie möglich voneinander zu entfernen, ohne den Raum oder den zugewiesenen Bereich zu verlassen, und den Blickkontakt mit anderen zu vermeiden. Die Schüler bleiben eine Zeit lang in dieser Phase, bis die Lehrkraft die zweite Phase anordnet.

In der zweiten Phase versammelt man sich so, dass alle ihre Arme ausbreiten und sich drehen können, ohne die anderen zu berühren. Die Schüler bleiben wieder eine Weile in dieser Phase, bis die Lehrkraft die dritte Phase anweist.

In der dritten Stufe gehen Sie so eng wie möglich. Die Schüler dürfen sich jedoch nicht gegenseitig berühren. Die Schüler bleiben eine Weile in dieser Phase, bis die Lehrkraft die letzte Phase anweist.

In der letzten Phase gehen Sie so eng wie möglich vor. In dieser Phase können die Schüler miteinander in Kontakt sein.

Arbeitsphase: gegenseitiges Kennenlernen (15 - 20 min)

Der Lehrer leitet die letzte Aufgabe ein, indem er sagt, dass es sich um eine Übung zum gegenseitigen Kennenlernen handelt. Indem man neue Leute kennenlernt, kann man neue Freundschaften schließen oder bekannte Leute besser kennenlernen. Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein, die sich dann gegenseitig die unten stehenden Fragen stellen. Die Lehrkraft schreibt die Fragen an die Tafel. Die Paare werden alle drei Minuten gewechselt, so dass jeder Schüler Zeit hatte, mit mindestens 4-5 Mitschülern zu sprechen.

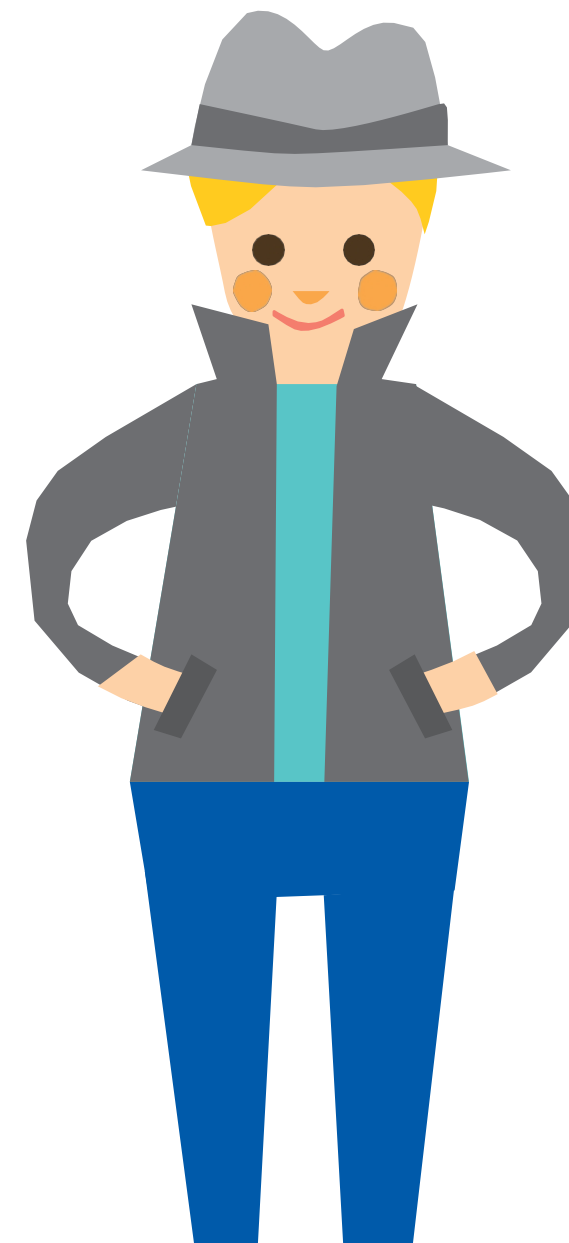
Fragen:

Wie lautet Ihr vollständiger Name?	Wenn du ein Baum wärst, welcher Baum wärst du? Warum?
Welcher Gegenstand kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie an die Worte "guter Freund" denken?	Wenn Sie alles tun könnten, was würden Sie tun?
Wie ziehen Sie am liebsten von einem Ort zum anderen?	Nenne uns die gruseligste Märchenfigur, die du kennst.
Finden Sie drei Dinge, die uns verbinden. (z.B. ein Interesse, eine Charaktereigenschaft, eine Frage des Aussehens).	

Ende: Geheimagent (5 - 10 min)

Hilfsmittel: Die Namen der Schüler werden auf ein Blatt Papier geschrieben.

Die Lehrerin schreibt die Namen der Schüler auf ein Blatt Papier. Dann weist sie jedem in der Klasse einen geheimen Freund zu. Die Lehrerin erklärt, dass der geheime Freund oder die geheime Freundin den anderen nicht verraten werden darf. Die Schülerinnen und Schüler werden gebeten, im Laufe der Woche Gemeinsamkeiten zwischen ihrem geheimen Freund und sich selbst zu finden. Sie schreiben die Gemeinsamkeiten auf ein Blatt Papier, das ihnen von der Lehrkraft gegeben wird. Wenn die Aufgabe erledigt ist, gehen die SchülerInnen ihre geheimen Freunde durch und sagen, was sie über die anderen gemeinsam herausgefunden haben.



SELBSTINSPEKTION

Beginn: Worte der Bestätigung (5 - 10 Minuten)

Hilfsmittel: Verstärkungskarten (am Ende des Buches zu finden)

Die Lehrkraft verteilt die Verstärkungskarten auf dem Boden des Klassenzimmers oder hängt sie an den Wänden in verschiedenen Bereichen des Klassenzimmers auf. Die Schüler müssen zu der Stärke gehen, von der sie gerne mehr haben würden. Anschließend müssen die SchülerInnen der Person, die ihnen am nächsten steht, sagen, welche Stärke sie gewählt haben und was sie tun können, um diese Stärke in der Schule zu zeigen.

Schritt: Kraft-Collage (25 - 35 min)

Materialien: Verstärkungskarten (Sie finden die Karten am Ende des Buches), Zeitungen oder Zeitschriften, Tinte, Buntstifte, Papier, Klebstoff

Das Ziel der Übung ist es, zu entdecken, dass jeder Mensch Stärken hat. Diese Stärken können noch in den Kinderschuhen stecken oder in der Entwicklung begriffen sein. Es sind Dinge, die immer durch Übung erworben und entwickelt werden können.

Die Lehrkraft weist jedem Schüler nach dem Zufallsprinzip drei Stärken zu. Die Aufgabe besteht darin, dass die Schüler ihre eigene Stärken-Collage aus den Stärken-Wörtern zusammenstellen und dabei Zeitungen oder Zeitschriften als Vorlage verwenden. Die Schüler suchen nach Bildern, die die ihnen zugewiesenen Stärken ausdrücken. Neben das Bild schreiben sie eine Situation, in der sie diese Stärke eingesetzt haben oder eine Situation, in der sie sie einsetzen könnten.

Abschluss: Erzählen Sie uns Ihre Stärken (10 - 15 min)

Die Lehrkraft teilt die Klasse in Paare oder Kleingruppen ein. Die Aufgabe der SchülerInnen ist es, sich gegenseitig die Stärkencollagen zu präsentieren, die sie in der vorherigen Aufgabe erstellt haben.

KNOWLEDGE

Start: da fühlte ich mich... (5 - 10 min)

Materialien: Papier, Bleistifte

Die Lehrkraft teilt Papier und Buntstifte an die Schüler aus. Die Schüler sollen sich darin üben, ihre eigenen Gefühle zu erkennen. Die SchülerInnen schreiben auf, wann sie das letzte Mal die folgenden Gefühle erlebt haben und was dabei passiert ist.

Emotionen:

Freude	Trauernde
Aufregung	Wut

Arbeitsschritt: Körperwahrnehmungskarte (20 - 30 min)

Materialien: großes Papier, Marker, Buntstifte

Emotionen beeinflussen uns in vielerlei Hinsicht. Emotionen haben physiologische Auswirkungen auf den Körper, und wir reagieren auf verschiedene Emotionen auf unterschiedliche Weise. Die Aufgabe besteht darin, zu untersuchen, wie unser Körper auf verschiedene emotionale Zustände reagiert. Die Lehrkraft teilt die SchülerInnen in Paare ein. Die Schüler sollen den Umriss eines Menschen auf das Papier zeichnen und mit verschiedenen Farben angeben, wo im Körper die unten aufgeführten Emotionen zu spüren sind und wie der Körper auf die Emotionen reagiert. Abschließend werden die Gefühlskarten des Körpers gemeinsam besprochen.

Emotionen:

Freude, Aufregung, Traurigkeit, Wut, Angst, Besorgnis, Langeweile, Zufriedenheit, Glück, Liebe, Enttäuschung, Neugierde und Scham.

***Tipp:** Wählen Sie als Klasse für jede Emotion eine Farbe. Das macht es einfacher, die Emotionskarten des Körpers zwischen den Klassen zu vergleichen.*

Abschluss: Identifizieren Sie Ihre Gefühle (15 - 20 Minuten)

Hilfsmittel: Bilder der Situation, Gesicht oder Gesicht, Tasche, Gefühlskarten (die Karten finden Sie am Ende des Buches)

Die Lehrkraft legt Bilder von Gesichtern oder Gesichtsausdrücken, die verschiedene Emotionen darstellen, in eine Tüte. Es ist eine gute Idee, mehrere Bilder zu haben, und es kann verschiedene Gesichtsausdrücke für eine Emotion geben. Die Schüler nehmen abwechselnd ein Bild aus der Tüte. Dann überlegen sie gemeinsam, welche Emotion das Bild darstellt und welche Dinge auf dem Bild diese Emotion ausdrücken.

Beispiel: Wenn eine glückliche Person auf dem Bild zu sehen ist, woran erkennen Sie, dass die Person glücklich ist? (Lächeln, Körperhaltung, Gesten...)

***Tipp:** Am einfachsten findest du Schnappschüsse, Gesichter oder Gesichtsausdrücke im Internet, in Cartoons, Zeitungen und Zeitschriften. Sie können Gefühlskarten verwenden, um Ihre Gefühle zu benennen.*

EMPATHIE

Erste Schritte: gutes Zuhören und Einfühlungsvermögen (10 - 15 min)

Ausstattung: Tafeln

Die Lehrkraft fragt die SchülerInnen, ob sie wissen, was Empathie bedeutet. Die Lehrkraft erklärt, dass Empathie die Fähigkeit ist, zu verstehen, was eine andere Person aus deren Sicht erlebt. Es ist die Fähigkeit, sich in die Lage der anderen Person zu versetzen.

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein. Die Paare werden gebeten, an zwei Situationen zu denken, in denen sie empathisch waren. Die Lehrkraft gibt den Paaren einen Moment Zeit, um über die Situation, in der sie empathisch waren, zu diskutieren und nachzudenken. Die Situationen können gemeinsam in der Klasse besprochen werden. Als Nachbereitung listet die Lehrkraft an der Tafel die unten stehenden Richtlinien für gute Zuhörer auf. Der Lehrer bittet die Schüler, ihm/ihr zu sagen, was ihrer Meinung nach dazu gehört, ein guter Zuhörer zu sein. Die Richtlinien für gutes Zuhören werden für die vorliegende Aufgabe benötigt.

Leitlinien für gutes Zuhören:

Konzentrieren Sie sich auf das, was die andere Person sagt.	Nicht unterbrechen.
Sehen Sie dem Redner in die Augen.	Zeigen Sie mit Gestik, Mimik und kurzen Sätzen, dass Sie Ihrem Gesprächspartner zuhören.
Hören Sie bis zum Ende zu und zögern Sie nicht, Ihre eigenen Erfahrungen gleich mitzuteilen.	Ermutigen Sie andere zum Reden, indem Sie weitere Fragen stellen.

Arbeitsschritt: Reflexion - Übung zum empathischen Zuhören (20 - 30 min) Ziel der Übung ist es, die eigenen Gefühle zu beschreiben und empathisches Zuhören durch Reflexion zu üben. Die Lehrkraft teilt die SchülerInnen in Paare ein. A erzählt B von einer emotionalen Situation, die er zu einem bestimmten Zeitpunkt in seinem Leben erlebt hat. Zum Beispiel Freude an einem Geburtstag, Traurigkeit, wenn etwas Unangenehmes passiert ist, oder Wut, wenn man sich über etwas geärgert hat.

Die Aufgabe von A ist es, zu beschreiben:

- Was ist passiert?
- Wer war an dieser Situation beteiligt?
- Welche Emotionen hat er empfunden?

Die Aufgabe von B besteht darin, der Geschichte einfühlsam zuzuhören und dabei gute Zuhörfähigkeiten einzusetzen. B erzählt die Geschichte von A in seinen eigenen Worten, von Anfang bis Ende, in der Ich-Form, als ob alles mit ihm passiert wäre. Tauschen Sie die Rollen und wiederholen Sie die Übung.

Ende: Nachbesprechung (5 - 10 min)

Abschließend diskutiert die Klasse darüber, wie sich die Übung angefühlt hat. Wie war es, die Situationen zu beschreiben? Hatte das Paar den Eindruck, die Gefühle des ursprünglichen Erzählers wirklich zu verstehen? Wie hat das empathische Zuhören funktioniert? Was machte es leichter und schwieriger, sich in die andere Person einzufühlen? Warum sollte die Fähigkeit des Zuhörens geübt werden?

FREUNDSCHAFTSFÄHIGKEIT UND KONFLIKTLÖSUNG

Erste Schritte: Was sind Freundschaftskompetenzen (5 - 10 min)

Die Übung dient der inhaltlichen Vorbereitung auf den vierten und ersten Schritt der Arbeitsphase. Die Lehrkraft notiert die Antworten der Schüler an der Tafel.

Der Lehrer fragt die Schüler, was ihrer Meinung nach ein guter Freund ist. Wie verhält er sich? Welche netten Dinge tut ein guter Freund? Wie spricht ein guter Freund mit anderen? Dann wird gefragt, wie ein schlechter Freund aussieht. Wie verhält er sich? Welche unangenehmen Dinge tut ein schlechter Freund? Wie redet ein schlechter Freund mit anderen? Zum Schluss diskutieren wir, ob auch ein netter Kerl manchmal ein schlechter Kerl sein kann.

Arbeitsschritt: Kumpeltreppe (25 - 35min)

Hilfsmittel: Buddy-Treppenheft, Stifte, Buntstifte,

Die Aufgabe ist so konzipiert, dass sie die Buddy-Fähigkeiten entwickelt, indem sie sich auf die Fähigkeiten oder Dinge konzentriert, auf die sich der Lernende gut konzentrieren kann.

Die Lehrkraft händigt den Schülern ein Faltblatt mit den "Friendship Steps" aus. Die Schülerinnen und Schüler beginnen mit der Reflexion über die Freundschaftsfähigkeiten, indem sie zuerst den vierten Schritt ausfüllen, gefolgt vom ersten Schritt. Anschließend vervollständigen sie den zweiten und dritten Schritt. Auf diese Weise werden die Fähigkeiten eines guten Freundes identifiziert und auf sie hingearbeitet. Diese Übung basiert auf den Merkmalen eines guten und eines schlechten Freundes, die in der vorherigen Übung erfasst wurden.

Tipp: Die Schülerinnen und Schüler können ihre eigene Freundschaftstreppe aus Papier nach einer Vorlage basteln.

Die folgenden Dinge sind auf den Stufen geschrieben:

Schritt 4: Ich kann ein guter Freund sein!

Hier schreiben die Schüler:

- Was ist ein guter Freund?
- Wie verhält er sich?
- Was für Dinge sagt er zu anderen?
- Wie schenkt er anderen Aufmerksamkeit und hilft anderen?

Zum Beispiel:

"Guter Typ... lobt"

"...hört zu"

"...dich in Spiele
einbeziehen"

"...helfen"

"...ermutigt"

"... spricht

höflich" "... ist

zuverlässig"

Schritt eins: Ich muss noch einige Fertigkeiten in Sachen Freundschaft lernen

Hier schreiben die Schüler:

- Wie verhält sich ein lausiger Kerl?
- Was für Dinge sagt er zu anderen?
- Wie ignoriert er oder sie andere?

Zum Beispiel:

"Lacht über die Fehler der
anderen" "Entschuldigt sich

nie" "Spielt nicht mit"

"Schlägt oder tritt"

"Redet schlecht und beschimpft

andere" "Tratscht über andere

Leute"

128WOHLBEFINDEN JAHRBUCH

Schritt 2: Wie kann ich meine Partnerschaftsfähigkeiten verbessern?

Der Lehrer rät den Schülern, darüber nachzudenken, welche Freundschaftsfähigkeiten sie noch üben müssen, und sich praktische Aktivitäten auszudenken, um ihre Fähigkeiten zu entwickeln.

Hier schreiben die Schüler:

- Welche Art von praktischen Maßnahmen kann ich durchführen?
- Mindestens drei praktische Maßnahmen

Zum Beispiel:

"In der nächsten Pause nehme ich einen Klassenkameraden mit, mit dem ich **n o c h** nicht gespielt habe."

"Ich werde jemandem ein

Kompliment machen." "Ich

bedanke mich für das Essen in der

Kantine heute."

"Ich denke mir nette Dinge über meine Klassenkameraden aus und erzähle sie ihnen."

Schritt drei: Wie man Konflikte löst

Die Lösung von Konflikten ist ein wichtiger Bestandteil der Buddy-Fähigkeiten. Die Lehrkraft rät den Schülern, über Richtlinien für die Lösung von Konflikten nachzudenken.

Hier schreiben die Schüler:

- Anleitung zur Lösung von Konflikten
- Mindestens drei praktische Leitlinien

Zum Beispiel:

"Mein Freund geht mir auf die Nerven, und ich vermute, dass es an einer schlechten Testnummer liegt, die er bekommen hat. Ich frage ihn dreist, was ihn ärgert, wenn er sich über mich ärgert. "

"Ich habe einem Klassenkameraden aus Wut ein paar böse Dinge gesagt. Ich werde mich entschuldigen, sobald ich mich wieder beruhigt habe. "Ich höre mir andere Meinungen an und akzeptiere sie, auch wenn ich mit ihnen nicht einverstanden bin.

"Ich sehe einen Schüler auf dem Schulhof, der einen anderen Schüler schikaniert und schubst. Ich melde es sofort dem Interventionsbeauftragten."

"Ich ärgere mich, wenn ich in einem Spiel kein Tor schießen kann. Ich beruhige mich, indem ich tief einatme. Wenn ich mich beruhigt habe, komme ich zurück auf das Spielfeld."

"Wenn mein Freund schlecht gelaunt ist, frage ich ihn, warum er schlecht gelaunt ist, und höre ihm zu."

Ende: Charaktererstellung (10 - 15 min)

Materialien: Bleistifte, Buntstifte, blaue Aufkleber, Schere, Karton

Die Schülerinnen und Schüler basteln eine kleine Figur (5x5cm) aus Pappe, die auf der Freundschaftstreppe bewegt werden kann. Hinter der Figur wird ein blauer Aufkleber angebracht, damit sie leicht verschoben werden kann. Die Lehrkraft leitet die Schüler an, ihre Figur auf die Stufe zu stellen, auf der sie sich gerade befinden. Die Lehrkraft weist sie an, sich vorzustellen, dass es auf der obersten Stufe darum geht, ein guter Freund zu sein, und dass es auf der untersten Stufe darum geht, Freundschaftsfähigkeiten zu üben.

Als Nächstes leitet der Lehrer die Schüler an, sich ein Ziel zu setzen, auf das sie mit Hilfe der Buddy-Skills-Aktivitäten hinarbeiten werden. Die Lehrkraft erklärt, dass es in der menschlichen Natur liegt, manchmal die Stufen hinabzusteigen. Jeder hat schlechte Tage. Dann kann man sich überlegen, welche praktischen Schritte (Schritt zwei) man unternehmen kann, um die Stufen hin zu guten Freundschaftsfähigkeiten zu erreichen.

Tipp: Die Treppe mit den Buddy Skills kann auf dem Schreibtisch aufbewahrt oder im Klassenzimmer aufgehängt werden, so dass man sie ansehen und sich an die Lektionen über Buddy Skills erinnern kann. Darüber hinaus kann es sich die Klasse zur Gewohnheit machen, in vereinbarten Abständen gemeinsam zu überprüfen, auf welcher Stufe sich die Figur befindet und wie sich die Buddy Skills entwickelt haben.



MEDIEN UND WOHLBEFINDEN

Erste Schritte: Informationen über Altersgrenzen (5 - 10 min)

Ziel der Übung ist es, die Altersgrenzen in Spielen, Filmen und Fernsehsendungen zu untersuchen.

Die Lehrkraft zeigt den Schülerinnen und Schülern die Altersangaben. Sie gehen die Etiketten gemeinsam durch. Die Lehrkraft erklärt, dass die Altersbeschränkungen für Spiele, Filme und Fernsehsendungen im Rahmen des Gesetzes über grafische Romane verbindlich sind, was bedeutet, dass sie beachtet werden müssen. In Begleitung eines Elternteils darf ein Kind unter drei Jahren nun ein visuelles Programm, z. B. ein digitales Spiel, ansehen oder spielen. Diese Flexibilität gilt jedoch nicht für Programme oder Spiele, die ab 18 Jahren freigegeben sind. Das Anschauen von zu vielen Medieninhalten kann Ängste auslösen, die sich unter anderem in Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen oder Aggressionen äußern können.

Tipp: Weitere Informationen über Altersgrenzen finden Sie zum Beispiel unter: ikarajat.fi, www.pegi.info

Kennzeichnung von Altersgrenzen in Film und Fernsehen:

Erlaubt für alle Altersgruppen	Erlaubt für Kinder ab 7 Jahren	Erlaubt für Kinder über 12 Jahren	Erlaubt für über 16-Jährige	Verboten für Personen unter 18 Jahren
Tillåtet for alle åldrar	Enthält Gewalt	Enthält Sex	Kann Angstzustände verursachen	Einschließlich Drogenmissbrauch

Für Spiele wird Finnland weiterhin die paneuropäischen PEGI-Klassifizierungen akzeptieren. Zu den PEGI-Kriterien für Schädlichkeit gehören unflätige Sprache, Diskriminierung und Glücksspiel.

Gewalt	Sex	Horror	Drogen	Fluchen
				Diskriminierung
				Glücksspiel
				Online unter

130WOHLBEFINDEN
131

DEKADEWOHLBEFINDEN DEKADE

Arbeitsphase: Entwerfen Sie Ihr eigenes Spiel (25 - 35 min)**Materialien: Papier, Buntstifte, PEGI-Etiketten**

Ziel der Übung ist es, die Schüler dazu zu bringen, über die Ziele, schädlichen Inhalte und Altersgrenzen von Spielen nachzudenken.

Die Lehrkraft teilt die SchülerInnen in Paare ein und projiziert die PEGI-Bewertungsschilder auf die Leinwand. Anhand der unten aufgeführten Hilfsfragen entwerfen die Paare ihr eigenes Computer- oder Konsolenspiel. Schließlich stellen die Paare ihr Spiel den anderen vor. Sie beginnen dann, das Spiel anhand der folgenden Hilfsfragen zu entwerfen:

Mit welchem Gerät wird das Spiel gespielt?**Wählen Sie die Art von Spiel, die zu Ihnen passt:**

- Fahrspiel
- Tanzspiel
- Problemlösungsspiel
- Lern- oder Gebrauchsspiel
- Rollenspiele
- Strategie-Spiel
- Simulationsspiel
- Action-Spiel
- Abenteuer-Spiel
- Action-Adventure-Spiel
- Quizspiel
- Kampfspiel
- Sportspiel
- Etwas anderes, was?

Was ist das Ziel des Spiels?

Wie wird das Spiel gespielt?

Wer ist/sind die Hauptperson(en) im Spiel?

Was sind die anderen Hauptfiguren im Spiel?

In welcher Art von Welt spielt das Spiel?

Wie lautet der Name des

Spiels? An wen richtet

sich das Spiel?

Wie hoch ist die Altersgrenze für das Spiel? Warum haben Sie diese Altersgrenze gewählt? Wählen Sie die Altersgrenze und die Inhaltskennzeichnung für das Spiel.

Tipp: Paare können ein Bild der Figuren auf Papier zeichnen

Schlussfolgerung: Welchen Nutzen und welchen Schaden können Spiele anrichten? (5 - 10 min)

Abschließend wird die Klasse die folgenden Fragen diskutieren.

- Was ist gut und was ist schlecht an Spielen?
- Wie viele Menschen haben Spiele mit Altersbeschränkungen von 12, 16 oder 18 Jahren gespielt?

- Warum gibt es Altersgrenzen für Spiele und warum müssen sie eingehalten werden?

Tipp: Die Lehrkraft kann die Antworten der Schüler an der Tafel auflisten.

132WOHLBEFINDEN JAHRESKALENDER

Erste Schritte: Auswahl eines Ziels (5 - 10 Minuten)

Hilfsmittel: Zielkartenbroschüre, Stifte

Die Zielkarte dient dazu, das Setzen eines Ziels zu üben und zu überlegen, wie man das Ziel erreichen kann. Was kann jeder tun, um das Ziel zu erreichen? Welche Herausforderungen könnte es auf dem Weg dorthin geben? Wer wird uns helfen, das Ziel zu erreichen?

Zunächst verteilt die Lehrkraft eine Zielkarte an die Schüler. Es liegt an den Schülern, sich zu überlegen, was ihr Ziel ist, und das Ziel in die Schatztruhe der Zielkarte zu schreiben. Das Ziel kann alles sein: Es kann sich um den Schulbesuch, Hobbys, Träume, einen Traumjob oder den Besuch einer weiterführenden Schule handeln.

Arbeitsschritt: Zielkarte (20 - 30 min)

Hilfsmittel: Zielkartenheft, Stifte und Fragebogenheft.

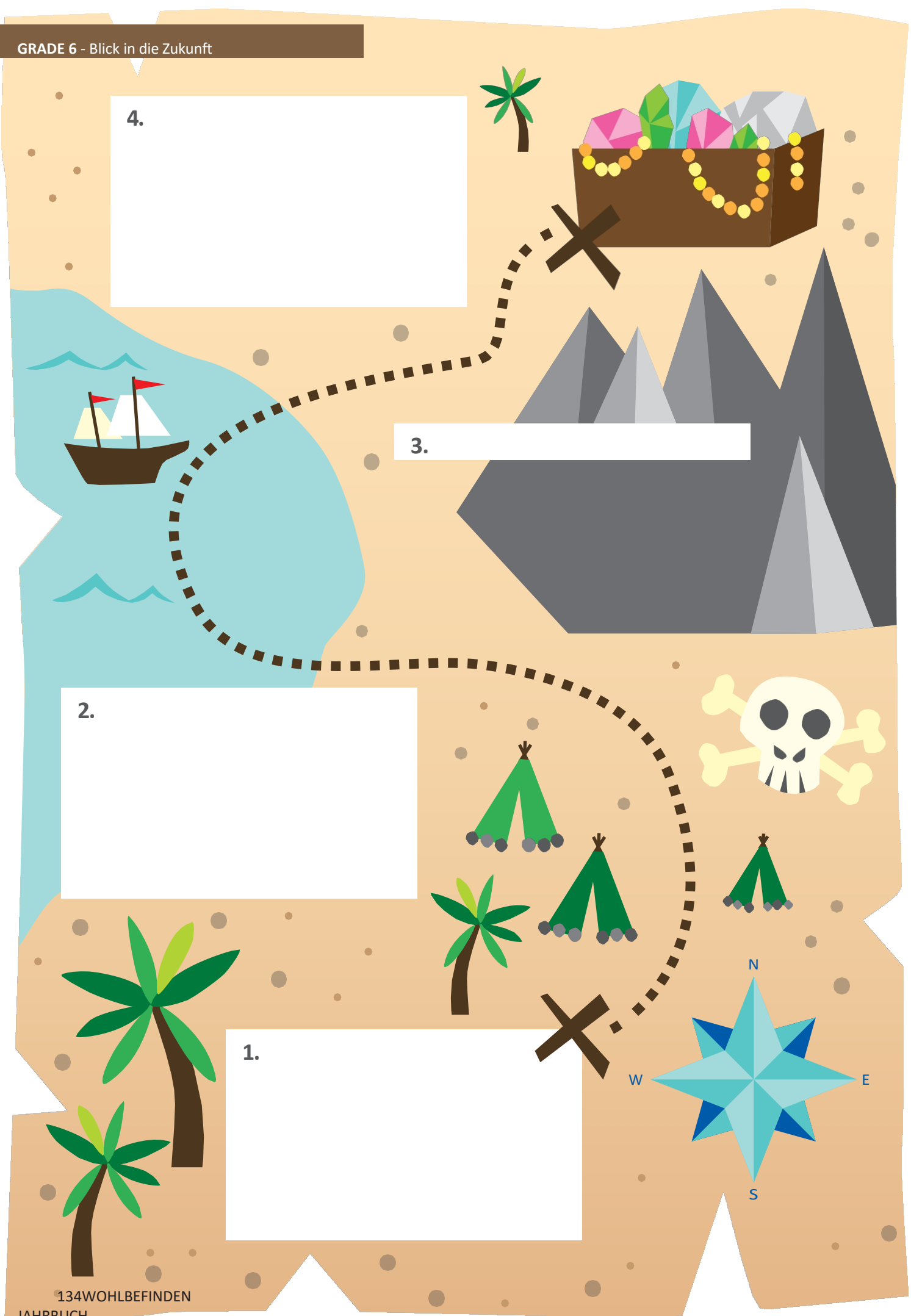
Für die Durchführung dieser Aufgabe wird Platz benötigt. Die Aufgabe wird durchgeführt, indem man sich außerhalb des Klassenzimmers bewegt. Die Lehrkraft legt die Fragebögen in verschiedenen Teilen der Schule aus und erstellt eine Route auf der Zielkarte. Die Lehrkraft schreibt an die Tafel, wo sich die einzelnen Fragen befinden. Die Aufgabe der Schüler besteht darin, die Fragen an den von der Lehrkraft angegebenen Orten zu finden und die Antworten auf der Zielkarte unter der richtigen Nummer einzutragen. Den Schülern wird die Zeit mitgeteilt, zu der sie wieder in die Klasse kommen müssen.

Tipp: Sie können die Übung auch im Unterricht durchführen, indem Sie die Fragebögen an verschiedenen Stellen im Klassenzimmer auslegen. Wenn viele Schüler anwesend sind, kann die Lehrkraft einige Schüler anweisen, in einer anderen Reihenfolge nach den Antworten zu suchen.

Ende: Entladen der Arbeitsphase (10 - 15 min)

Die Schüler kehren in die Klasse zurück und jeder geht den Weg der Zielkarte durch, d.h. wie er sein Ziel erreichen kann. Dann diskutieren sie gemeinsam über die Vorteile der Zielsetzung. Wer wird dir helfen, deine Ziele zu erreichen? Kann das Setzen von Zielen ein Hindernis sein?

Die Lehrerin schließt mit der Feststellung, dass das Setzen von Zielen ein wichtiger Teil des Lebens ist. Ziele können groß oder klein sein, und sie können eins oder viele sein. Es ist jedoch wichtig, dass jeder irgendeine Art von Ziel hat, denn Ziele können die Motivation in verschiedenen Bereichen steigern, und Ziele machen es zum Beispiel leichter, Entscheidungen zu treffen. Im Laufe unseres Lebens können sich unsere Ziele und Träume ändern oder weiterentwickeln, aber sie leiten uns dennoch weiter.



4.

3.

2.

1.

FRAGE 1:
WAS MUSS ICH TUN, UM
DAS ZIEL ZU ERREICHEN?

FRAGE 2:
WER KANN MIR HELFEN,
MEIN ZIEL ZU ERREICHEN?

FRAGE 3:
WAS KÖNNTE DAS
ERREICHEN DES ZIELS
VERHINDERN ODER
ERSCHWEREN?

FRAGE 4:
WAS MÜSSTE SICH
ÄNDERN, UM DAS ZIEL ZU
ERREICHEN?

ENTSPANNUNG UND BERUHIGUNG

136WOHLFÜHLDEKADE

Startseite: Was ist Selbstbeherrschung? (5 - 10 min)

Der Lehrer erklärt, dass es in der heutigen Stunde um das Erkennen von Wut und Selbstbeherrschung geht. Die Lehrkraft erklärt, dass Selbstbeherrschung bedeutet, seine Gefühle zu kontrollieren und ruhig zu bleiben. Selbstbeherrschung hilft uns, mit schwierigen Situationen umzugehen, damit wir nicht in Schwierigkeiten geraten. Die SchülerInnen diskutieren dann, warum Selbstbeherrschung wichtig ist und was passiert, wenn man sie verliert. Welche Folgen hat der Verlust der Selbstbeherrschung?

Workshop: Wuterkenennung und Selbstbeherrschung (25 - 30 min)

Materialien: A3-Papier, Buntstifte

Die Übung soll den Schülern helfen, die verschiedenen Signale zu erkennen, die der Körper gibt, wenn man wütend wird. Gleichzeitig lernen sie verschiedene Selbstbeherrschungstechniken, um Körper und Geist zu beruhigen.

Der Lehrer erklärt den Schülern, dass jeder Mensch über körperliche Signale verfügt, die ihm sagen, wann er wütend ist. Um wütend zu werden und sich aggressiv zu verhalten, sind fast immer auch innere Gedanken erforderlich, die zusammen mit den körperlichen Signalen des Körpers beeinflussen, ob Wut oder Aggression auftritt. Das Erkennen dieser Signale ist wichtig, um zu erkennen, wann man wütend ist und wann man sich selbst beherrschen muss, um die Wut zu kontrollieren.

Im Folgenden finden Sie Beispiele für körperliche Hinweise und innere Gedanken, die der Körper gibt

Körperliche Anzeichen können Muskelverspannungen, Magenkrämpfe, geballte Fäuste, zusammengebissene Zähne oder Herzklopfen sein.

Innere Gedanken können z. B. Gedanken sein, dass man anderen unterlegen ist, sie können aggressive Gedanken sein, wie "Ich werde ihn schlagen".

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare oder kleine Gruppen ein. In den Gruppen zeichnen die Schüler den Umriss einer Person auf Papier. Dann zeichnen sie verschiedene körperliche Reaktionen, die im Körper auftreten, wenn eine Person wütend ist. Anschließend schreiben sie auf das Bild, welche Gedanken sie haben, wenn sie wütend sind. Für jedes Stichwort müssen sich die Gruppen dann etwas einfallen lassen, um das körperliche Stichwort oder den inneren Gedanken zu beruhigen. Zum Beispiel können zu Fäusten geballte Hände beruhigt werden, indem man die Fäuste in die Taschen steckt, und innere Gedanken können durch positive Gedanken ersetzt werden. Zum Schluss stellen die Gruppen ihre Figuren einander vor und erzählen, welche Beruhigungstechniken sie sich ausgedacht haben.

Ende: Atemübung (10 - 15 min)

Ziel der Übung ist es, tiefes Atmen zu üben. Der Lehrer weist die Schüler anhand eines Beispiels in die Atemübungen ein. Die Schüler setzen oder legen sich bequem hin.

1) Legen Sie eine Hand in die Mitte des Brustkorbs, auf das Brustbein. Atmen Sie tief ein. Achten Sie darauf, wie sich die Hand nach oben oder nach vorne hebt. Das zeigt, dass Sie mit der Brust und nicht mit dem Zwerchfell atmen.

2) Legen Sie nun eine Hand auf Ihre Brust und die andere auf Ihren Bauch.

3) Atmen Sie langsam durch die Nase oder durch die zusammengepressten Lippen ein (so verlangsamen Sie Ihre Atmung). Spüren Sie beim Einatmen, wie sich Ihr Bauch gegen Ihre Hand wölbt.

4) Atmen Sie langsam aus. Sie können dafür sorgen, dass die Luft langsam und gleichmäßig ausströmt, indem Sie mit den Lippen murmeln.

5) Versuchen Sie, den Oberarm während des Atemzuges fast ruhig zu halten. Wenn sich der Brustkorb ausdehnt, versuchen Sie, sich wieder auf die Bauchatmung zu konzentrieren.

6) Ruhen Sie sich aus und wiederholen Sie die Übung.

Tipp: Atemübungen können z. B. eine Woche lang vor oder nach dem Unterricht durchgeführt werden.

ALLTAGSBEWÄLTIGUNGSKOMPETENZEN

Beginn: einstündige Grundierung (5 - 10 min)

Die Lehrkraft leitet die Stunde ein, indem sie erklärt, dass der Zweck der Stunde darin besteht, über die Fähigkeiten nachzudenken, die genutzt werden können, um mit Sorgen und Kummer umzugehen. Im Leben sind Traurigkeit und Enttäuschung unvermeidlich. Sorgen können durch Freundschaften, Schule, Familie, Hobbys, Beziehungen oder sogar Mobbing entstehen. Sie können jedoch mit all den Sorgen und der Traurigkeit fertig werden und Bewältigungsmethoden einüben. Je mehr du dich darauf konzentrierst, die guten Dinge in deinem Leben wahrzunehmen, desto leichter wird es dir fallen, sie wahrzunehmen. Wenn du diese Fähigkeiten übst, wird es dir leichter fallen, mit Sorgen und Traurigkeit umzugehen. Es wird Ihnen leichter fallen, die hilfreichen Menschen und Dinge in Ihrer Umgebung wahrzunehmen und zu finden.

Arbeitsphase: Überlebenskreis (25 - 35 min)

Materialien: Papier, Bleistifte

Die Lehrkraft teilt die Schüler in kleine Gruppen ein. Es ist ratsam, eine gerade Anzahl von Gruppen zu bilden. Jede Gruppe erhält ein Blatt Papier, auf das sie einen großen Kreis malt. Der Kreis wird senkrecht in zwei Hälften geteilt und die Mitglieder der Gruppe schreiben ihre Namen an den Rand des Papiers. So entsteht ein Kreis des Überlebens.

1. Auf der anderen Seite des Kreises fügen die Schüler Dinge hinzu, die ihnen ein schlechtes Gewissen machen könnten. Sie versuchen, an so viele Dinge wie möglich zu denken.
2. Die Zettel werden mit einer anderen Gruppe ausgetauscht. Die andere Gruppe legt mindestens so viele Wohlfühlartikel auf die andere Seite des Kreises.
3. Ein letzter Austausch von Papieren mit der dritten Gruppe. Die dritte Gruppe fügt ein Sicherheitsnetz außerhalb des K r e i s e s hinzu, d.h. Menschen, Dinge oder Orte, die in schwierigen Situationen unterstützen und helfen.

Jede Gruppe nimmt dann ihren eigenen Überlebenskreis. Die Gruppen müssen ihr eigenes Sicherheitsnetz aus Papier erstellen und die folgenden Fragen beantworten. Wenn das Sicherheitsnetz keine Person, Sache oder einen Ort enthält, an dem Unterstützung gefunden werden kann, fügen die Schüler hinzu, wer oder wo sie Unterstützung bekommen können.

138WOHLFÜHLJAHRZEHNT

An wen kann ich mich wenden oder wo kann ich Unterstützung erhalten?

Ich mache mir Sorgen um einen Freund

Ich bin traurig

Ich bin besorgt über meine
eigene psychische Gesundheit

Ich bin oft wütend und aggressiv

Ich bin einsam

Ich bin besorgt

Ich möchte dir von einem lustigen
Wochenende oder einer
Schwärmerei erzählen

Ich mache mir große Sorgen
um mein eigenes
Wohlbefinden oder das
eines Freundes

Ich bekomme eine gute Note im Test

Ich habe Erfolg bei etwas, das mir wichtig ist

Ich frage mich nach meinen schulischen
Leistungen

Ende: Abschlussdiskussion (5 - 10 min)

Schließlich können Sie gemeinsam darüber nachdenken, wie Sie sich besser fühlen können, indem Sie Dinge tun, die Ihnen Freude machen. Was könnten solche Handlungen sein? Welche Rolle spielt das Sicherheitsnetz im Leben der jungen Menschen? Ist es für junge Menschen einfach, Unterstützung oder Hilfe zu bekommen, wenn sie sie brauchen? Ist es einfach, um Hilfe zu bitten?

BEWERTUNG

Beginn mit: fiilisjana (5 - 10 min)

Die Lehrkraft leitet die Übung ein, indem sie sagt, dass es gut ist, innezuhalten und über die Ereignisse des Tages nachzudenken. Die Ereignisse können angenehm oder unangenehm sein. Es ist besonders wichtig, sich an die positiven Dinge zu erinnern, denn das erfrischt den Geist und hilft uns, mit Sorgen umzugehen.

Die Schüler befinden sich auf einer imaginären Linie, deren eines Ende sehr positiv und das andere sehr negativ ist. Die Lehrkraft sagt die folgende Aussage, und die Schüler stellen sich an den Punkt auf der Linie, der ihrer eigenen Stimmung entspricht.

Behauptung: Es gab mindestens eine Sache, über die ich mich heute gefreut habe.

Arbeitsphase: Bewertungsfragebogen (20 - 25 min)

Hilfsmittel: Jährlicher Fragebogen zur Bewertung der Wohlfühluhr, Bleistifte

Die Schüler werden gebeten, den Fragebogen zur Bewertung der Jährlichen Wohlfühluhr auszufüllen. Mit dem Fragebogen soll festgestellt werden, ob sich die Schüler an die Themen erinnern, die in den Lektionen der Jährlichen Wohlbefindensuhr behandelt wurden. Nachdem die Schüler den Fragebogen ausgefüllt haben, teilt die Lehrkraft die Schüler in Paare ein und die Paare erzählen sich gegenseitig, was sie geantwortet haben. Abschließend überlegen die Paare, welcher Aspekt der Lektion zum Jahr des Wohlbefindens ihnen besonders im Gedächtnis geblieben ist.

Ende: Übergang zur weiterführenden Schule (5 - 10 min)

Ziel der Übung ist es, mit den Paaren über die Gedanken nachzudenken und zu diskutieren, die der Übergang in die weiterführende Schule mit sich bringt.

Unterstützende Fragen:

- Welche neuen Fächer werden in der Sekundarschule eingeführt?
- Was ist anders an der Sekundarschule?
- Was kann Sie beim Übergang zur weiterführenden Schule nervös machen? Was können Sie dagegen tun?
- Was ist schön daran, eine weiterführende Schule zu besuchen?

Tipp: Sie können die Ideen der Schülerinnen und Schüler zum Schluss auf eine Tafel schreiben.

140WELLBEING JAHRESKALENDER

JÄHRLICHE CHECKLISTE ZUR BEWERTUNG DES WOHLBEFINDENS

1. Welche Emotionen gibt es? (Zählen Sie so viele Emotionen auf, wie Sie können)
2. Was kann ich tun, um sicherzustellen, dass alle in der Klasse glücklich sind? (mindestens eine Sache)
3. Auf welche Weise kann ich meinen Mitschülern helfen? (mindestens zwei Dinge)
4. Welche verschiedenen Möglichkeiten gibt es, sich zu beruhigen, wenn man wütend ist? (zähle so viele Möglichkeiten auf, wie dir einfallen)
5. Worin bin ich gut?
6. An wen kann ich mich wenden, wenn ich Bedenken habe?
7. Welche Dinge sind für mich im Leben wichtig?
8. Was ist ein guter Freund?

JETZT IN DER HIGH SCHOOL!



Der Übergang zur weiterführenden Schule ist ein wichtiger Wendepunkt im Leben eines jungen Menschen. In der siebten Klasse konzentrieren sich die Wohlfühlklassen wieder auf eine sichere Gemeinschaft und üben, um Hilfe und Unterstützung zu bitten. Für die meisten Schüler ist die siebte Klasse der Beginn des Lernens in einer neuen Umgebung mit vielen neuen Menschen und Lernmethoden. Emotionale Fähigkeiten konzentrieren sich auf den nonverbalen Gefühlsausdruck und die Empa-

Einübung wissenschaftlicher Fähigkeiten durch Geschichtenerzählen. Das Setzen von Zielen wird auf verschiedene Weise erforscht und konkret geübt. Die Bedeutung von Stress im Leben wird gemeinsam und durch Informationssuche erkundet. Bei den Alltagskompetenzen werden die grundlegenden Strukturen und Rhythmen des täglichen Lebens in Bezug auf ausreichende Ruhezeiten, regelmäßige Mahlzeiten und Aktivitäten im Freien berücksichtigt.

UNTERRICHTSPLÄNE - 7. KLASSE GEMEINSCHAFT

Start: unsere Klasse (5 - 10 min)

Die Lehrkraft bittet die Schüler, sich in einer Reihe aufzustellen. Die Schüler werden gebeten, sich in alphabetischer Reihenfolge nach dem Anfangsbuchstaben ihres Vornamens aufzustellen. Das Anstellen sollte mündlich erfolgen. Wenn die Reihung schnell erfolgt, kann die Aufgabe wiederholt werden, so dass sich die Schüler nach ihrem Geburtsmonat aufstellen.

Arbeitsschritt: Sicherheitsnetz (20 - 30 min)

Hilfsmittel: Papier, Stifte und ein Beispiel für ein Sicherheitsnetz

Zu Beginn der Übung überlegen Sie gemeinsam, wer Teil Ihres Sicherheitsnetzes zu Hause, in der Schule und in Ihrer Freizeit sein kann. Der Lehrer sollte das Sicherheitsnetz der Schule vorstellen (Lehrer, Schulberater, Schulkrankenschwester, Schulpfleger und Psychologe). Anschließend ist es an den Schülern, darüber nachzudenken, wer zu ihrem eigenen Sicherheitsnetz gehört (z. B. Familienmitglieder, Freunde, Verwandte, Hobbys und Schulpersonal).

Die SchülerInnen entwerfen ein Bild ihres eigenen Sicherheitsnetzes. Das Sicherheitsnetz wird so aufgebaut, dass der Schüler in der Mitte des Bildes steht, umgeben von den Menschen, die ihm wichtig sind und an die er sich wenden kann, wenn er Hilfe oder Unterstützung braucht. Die SchülerInnen markieren dann neben jeder Person die Art und Weise, wie die verschiedenen Personen sie unterstützen. Das Sicherheitsnetz wird nicht im Klassenzimmer präsentiert.

Stopp: Wer wird mir helfen? (5 - 10 min)

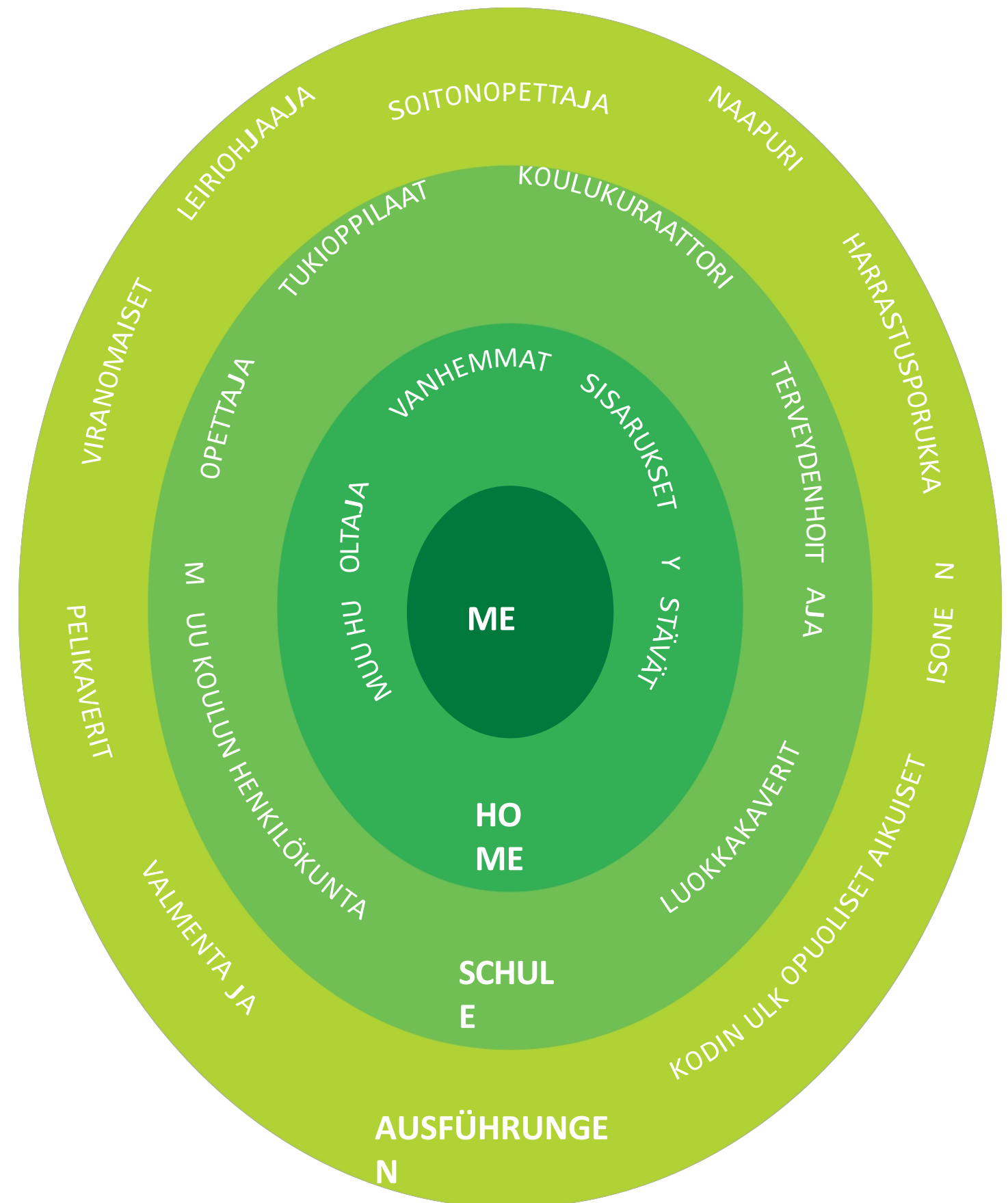
Ausrüstung: Stifte, Sicherheitsnetz

Die Lehrkraft erklärt verschiedene Situationen, und die Schüler werden gebeten, die Personen in ihrem Sicherheitsnetz einzukreisen, die ihnen in dieser Situation helfen würden.

Situationen:

Die Schule ist kein schöner Ort.	Es gibt einen Streit mit einem Freund aus der Schule.
In der Schule aufzutreten ist aufregend.	Papa beschwert sich immer.
Ich würde gerne ein neues Hobby beginnen.	Ich habe bei der Prüfung eine gute Note erhalten.
Ich habe etwas geschafft, das mir wichtig ist.	Ich habe mich beim Sport an der Hand verletzt.
Ich habe das Gefühl, dass ich in der Gruppe nicht erwünscht bin.	Mein altes Hobby interessiert mich nicht mehr.
Ich finde es schwierig, für Prüfungen zu lesen.	

Tipp: Die Lehrkraft kann bei Bedarf weitere Situationen erfinden.



SELBSTINSPEKTION

Erste Schritte: eine Erfolgsgeschichte (10 - 15 min)

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein. Die Aufgabe besteht darin, den Paaren von einer Erfahrung oder Situation zu erzählen, in der man glücklich oder erfolgreich war. Das können Situationen sein wie z.B. ein Musikinstrument gut zu spielen, mutig zu sein, mit einem jüngeren Bruder zu spielen, ein guter oder vertrauenswürdiger Freund zu sein oder eine Mannschaft zu einem Tor zu ermutigen, obwohl sie verloren hatte.

Abschließend kann die Lehrkraft die SchülerInnen fragen, welche Erfolgserlebnisse sie haben. Die Lehrkraft kann in das Thema einführen, indem sie erklärt, dass diese Erfahrungen unsere persönlichen Ressourcen sind, die unser Wohlbefinden unterstützen und uns helfen, damit umzugehen.

Arbeitsphase: positives Feedback und ermutigende Worte (20 - 25 min)

Werkzeuge: Papier und Stifte

Der Zweck der Übung ist es, zu üben, positives Feedback zu geben und zu erhalten und sich selbst zu ermutigen. Die Lehrkraft erklärt, dass es schön ist, positives Feedback zu erhalten und es auch anderen zu geben. Positives Feedback hilft den Menschen, ihre eigenen Stärken zu erkennen und stärkt das Selbstwertgefühl. Erfolgreiches positives Feedback gibt anderen ein Gefühl von Selbstwert und motiviert sie, wieder das Richtige zu tun. Dabei geht es oft um kleine Dinge, wie eine gute Tat oder Freundlichkeit, die bemerkt wurde.

Die Schülerinnen und Schüler werden in Paare eingeteilt. Die Paare haben die Aufgabe, sich gegenseitig positives Feedback zu geben. Positives Feedback kann in Form von Lob, Lob und Ermutigung erfolgen. Das positive Feedback wird auf ein Blatt Papier geschrieben und dem Paar vorgelesen. Die Paare müssen dann Worte der Ermutigung auflisten, die sie verwenden können, um sich selbst zu ermutigen. Welche Art von Ermutigung funktioniert am besten? Welche ermutigenden Dinge fallen euch ein oder sagt ihr zu euch selbst?

Ende: Abschlussdiskussion (5 - 10 min)

Die Klasse diskutiert die vorangegangenen Übungen anhand der unten stehenden Hilfsfragen.

Unterstützende Fragen:

- Wie fühlte es sich an, Feedback zu erhalten?
- Welche Vorteile hat positives Feedback für das Selbstwertgefühl?
- Welche positiven Rückmeldungen haben Sie in den letzten Tagen oder Wochen erhalten?
- Wer hat positives Feedback gegeben?
- Haben Sie in der Vergangenheit selbst positives Feedback gegeben?
- Warum ist auch Selbstermutigung wichtig?
- Wie unterscheidet sich negatives Feedback von positivem Feedback? Wie fühlt es sich an, und wie kann man negatives Feedback geben, ohne dass sich der Empfänger unwohl fühlt?

146WOHLFÜHLKALENDER

KNOWLEDGE

Start: nonverbaler emotionaler Ausdruck (5 - 10 min)

Die Schüler werden paarweise einander gegenübergestellt. Die Lehrkraft weist die Schüler an, an etwas Fruchtbares zu denken. In der Übung darf nur das Wort für die zuvor gewählte Frucht gesagt werden. Ziel ist es, sich in den von der Lehrkraft vorgegebenen Situationen mit Gestik, Mimik und Stimmlage gegenüber dem Paar auszudrücken. Jedes Paar ist abwechselnd derjenige, der das Wort sagt. Der Kursleiter weist die Paare darauf hin, dass sie während der Übung nicht berührt werden dürfen.

Die Lehrkraft gibt den Schülerinnen und Schülern die folgenden Aufgaben:

Sagt hallo.

Bitte Sie einen
Freund, in die Stadt zu
kommen.

Trösten Sie Ihren
Freund.

Sag ihnen, dass dein Freund ein
guter Kerl ist. Sag ihnen, du hast
etwas Unheimliches gesehen.

Sagen Sie, dass Sie wütend sind, weil Ihr Telefon
kaputt ist. Sagen Sie, dass Sie traurig sind, weil
Ihre Gefühle verletzt wurden. Sagen Sie, Sie seien
nervös wegen der bevorstehenden Prüfung.

Arbeitsschritt: Ein Foto drückt eine Emotion aus (30min)

Werkzeuge: Tabletten, Papier, Stifte

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare oder kleine Gruppen ein. Die Schüler müssen fünf verschiedene Emotionen aus der untenstehenden Liste auswählen und im Internet nach Bildern einer Person oder einer Figur mit diesen Emotionen suchen. Wenn sie für jede Emotion ein Bild gefunden haben, können sie diese auf Papier ausdrucken und eine Collage erstellen. Als Nächstes sollen die Schülerinnen und Schüler für jede Emotion aufschreiben, was vor der Aufnahme des Bildes geschah und was nach der Aufnahme des Bildes passiert. Darüber hinaus überlegen die Paare die folgenden Fragen:

- Auf welche Weise werden die Gefühle in den Bildern ausgedrückt?
- Wie wirken sich verschiedene Ereignisse oder Dinge auf Ihre Gefühle aus?

Emotionen:

Freude, Aufregung, Traurigkeit, Wut, Angst, Besorgnis, Langeweile, Zufriedenheit, Glück, Liebe, Zuneigung, Enttäuschung, Neugierde und Scham.

Tipp: Sie können auch die Gefühlskarten am Ende des Buches verwenden.

Ende: kurze Entspannung (5 - 10 min)

Die Fähigkeit, sich zu erholen und zu entspannen, ist die Grundlage für emotionale Regulierung und Seelenfrieden. Sich zu beruhigen und zu entspannen hilft, auf die eigenen Gedanken und Gefühle zu hören. Entspannung hilft, positive Gefühle zu stärken und Spannungsfelder zu öffnen. Beruhigung ist besonders hilfreich im Umgang mit

schwierigen Gefühlen. Die Lehrkraft liest den unten stehenden Text vor und beruhigt die Klasse.

"Setzen Sie sich für einen Moment mit geschlossenen Augen hin und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Wenn Sie bereit sind, denken Sie an etwas, das sich im Moment schwierig anfühlt. Hören Sie auf die Emotionen, die es in Ihnen hervorruft. Entspannen Sie sich hier.

nach Ihrem Körper. Spüren Sie, wie sich Ruhe und Entspannung in Ihrem Körper ausbreiten, von Kopf bis Fuß.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um ruhig zu atmen. Denken Sie an etwas Schönes. Hören Sie auf die Gefühle, die es in Ihnen auslöst. Sie werden sich ausgeruht fühlen. Spüren Sie, wie die Anspannung Ihren Körper verlässt. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um ruhig ein- und auszuatmen. Jetzt fühlen sich auch die unangenehmen Dinge nicht mehr so schwer an. Stellen Sie sich vor, dass Sie immer noch am Meer sitzen. Hören Sie den Wellen zu, die gegen das Ufer plätschern. Sie spüren die Sonne, die Ihre Haut wärmt. Sie sind völlig entspannt und alles ist gut.

Atmen Sie noch ein paar Mal ruhig ein und aus. Jetzt können Sie im Geiste leise bis zehn zählen und die Augen öffnen. "

Tipp: Sie können im Hintergrund entspannende Musik oder sogar Meeresrauschen abspielen.

EMPATHIE

Beginn: Einführung in den Zeichentrickfilm (5 - 10 min)

Die Lehrkraft bespricht mit den Schülerinnen und Schülern die Fähigkeiten des Zuhörens, die in Beziehungen zu Freunden erforderlich sind. Was ist empathisches und nicht-empathisches Zuhören?

Einfühlsames Zuhören

- Es geht darum, sich um den Sprecher zu kümmern und seine Gefühle widerzuspiegeln.
- Der Zuhörer versteht den Redner aus seinem eigenen Blickwinkel.

Einfühlsames Zuhören ist nicht

- Beurteilen, Bewerten oder Kritisieren des Redners
- Übergehen oder Ignorieren der Gefühle des Sprechers

Tipp: Praktische Beispiele für empathisches und nicht-empathisches Zuhören können in einer Tabelle zusammengestellt werden.

Etappe: Zeichentrickfilmarbeit (45 - 60 min)

Materialien: Papier, Stifte, Bleistifte, Buntstifte, Lineale,

Die Schüler werden in kleine Gruppen aufgeteilt. Die Aufgabe besteht darin, einen Vier-Frame-Cartoon eines Raumes mit einem empathischen, nicht-empathischen und hörbaren Charakter zu entwerfen. Die Schülerinnen und Schüler werden gebeten, den Cartoon zu verwenden, um eine Situation oder ein Ereignis zu beschreiben, in der diese drei Figuren die Protagonisten sind und miteinander interagieren. Die Schülerinnen und Schüler können sich entweder eine eigene Geschichte ausdenken oder die unten stehenden Modellgeschichten verwenden.

Die Rollen der Figuren:

Ein einfühlsamer Charakter. Er oder sie interessiert sich für das, was die Figur sagt, und versteht ihren Standpunkt. Er oder sie versteht, was der Zuhörer erlebt.

Eine nicht-empathische Figur. Er ignoriert sie, indem er über etwas anderes spricht. Er hört der Figur, der er zuhört, nicht zu. Er kritisiert, was andere sagen und tun, und spricht nicht darüber, wie andere sich fühlen.

Eine Figur, der man zuhören kann. Er oder sie erzählt anderen von einem Ereignis oder einer Erfahrung, die passiert ist.

148WOHLBEFINDEN
149

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

Modellgeschichten:

Ein Schüler hat einem Mitschüler eine böse Nachricht geschickt. Der Schüler, der die Nachricht erhalten hat, kommt am nächsten Tag nicht zur Schule. In der Schule erfährt ein gemeinsamer Freund der beiden von der Nachricht. Wie geht die Geschichte weiter?

Freunde geraten in einen Streit. Sie haben vereinbart, gemeinsam ins Kino zu gehen. Zwei von ihnen beschließen, in einen anderen Film zu gehen als den, auf den sie sich ursprünglich geeinigt hatten. Der dritte hatte im Voraus eine Karte gekauft und konnte die Vorführung nicht mehr ändern. Wie geht die Geschichte weiter?

Tipp: Bei einem Comic ist es gut, sich auf den Inhalt und die Botschaft zu konzentrieren und nicht auf die grafische Gestaltung. Es ist wichtig, dass die Lehrkraft den Zeitaufwand für die Aufgabe berücksichtigt. Das Zeichnen eines Comics kann leicht langwierig werden, wenn die Schülerinnen und Schüler akribisch arbeiten.

Ende: Entladen des Zeichentrickfilms (5 - 10 min)

Jede Gruppe stellt ihren Cartoon kurz vor. Die Gruppen erzählen abwechselnd, welche Art von empathischen und nicht-empathischen Reaktionen in dem Cartoon zu finden sind. Sie reflektieren auch darüber, wie sich die Figur in dem Comic, dem sie zuhören, bei diesen Reaktionen gefühlt hat.

KUMPELFÄHIGKEITEN UND KONFLIKTLÖSUNG

Beginn: Was wissen Sie über meinen Freund? (10 - 15 min)

Ein Schüler verlässt für einen Moment das Klassenzimmer. Die anderen wählen einen Freund aus ihrer Klasse aus. Der Schüler kommt zurück und fragt jeden Schüler der Reihe nach: "Was wisst ihr über mich?" Die anderen geben ihm Hinweise, verraten ihm aber nicht direkt den Freund. Die Hinweise könnten z. B. lauten: "Er hat braune Augen" oder "Er hat einen Hund". Die Idee ist, zu versuchen zu erraten, wer der Freund ist.

Schritt 1: Was sind soziale Kompetenzen? (20 - 30 min)

Materialien: Papier, Bleistifte

Die Lehrkraft erklärt, was unter sozialen Kompetenzen zu verstehen ist. Soziale Kompetenzen sind Fähigkeiten, die man üben kann und die wir brauchen, um Beziehungen aufzubauen und zu pflegen. Die Lehrkraft teilt die SchülerInnen in Paare oder kleine Gruppen ein. Die Aufgabe der Gruppen ist es, eine mentale Karte auf Papier zu erstellen, was soziale Fähigkeiten sind. Die SchülerInnen beginnen damit, die Fähigkeiten, die sie für soziale Fähigkeiten halten, in die mentale Karte einzutragen und schreiben auch Situationen auf, in denen soziale Fähigkeiten nützlich sind. Eine soziale Kompetenz könnte zum Beispiel die Fähigkeit sein, sich in die Lage anderer hineinzusetzen. Soziale Fähigkeiten sind in Situationen wie der Arbeit in Gruppen und mit Freunden nützlich. Wenn die Mindmaps fertig sind, werden sie gemeinsam in der Klasse besprochen. Die Schüler können dann ihre eigenen Mindmaps ausfüllen.

Ende: Anwendung der Fähigkeiten (10 - 15 min)

Abschluss: Die Schüler wählen aus einer Liste bevorzugter Fähigkeiten, die sie bereits gut zu kennen glauben. Die SchülerInnen reflektieren und notieren auf dem Papier die verschiedenen Möglichkeiten, wie die Fähigkeiten in der Mindmap geübt werden können, und welche sozialen Fähigkeiten zum Aufbau und zur Pflege von Freundschaften beitragen.

Tipp: SchülerInnen können online nach Informationen über soziale Kompetenzen suchen

MEDIEN UND WOHLBEFINDEN

Erste Schritte: Kontakt (5 - 10 min)

Die SchülerInnen denken über die verschiedenen Möglichkeiten der Kontaktaufnahme nach. Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Möglichkeiten? Was sind die Unterschiede bei der Kommunikation über verschiedene Medien? Kann ein und dieselbe Sache auf unterschiedliche Weise kommuniziert werden, z. B. durch ein persönliches Gespräch oder durch eine SMS?

Arbeitsphase: Problemlösung auf sozialen Medien (25 - 30 min)

Hilfsmittel: Papier, Stifte und eine Problemlösungsbroschüre

Der Lehrer teilt die Schüler in fünf verschiedene Gruppen ein. Die Aufgabe der Gruppen ist es, die Aufgaben zu lösen und die Lösung auf Papier zu notieren. Nachdem die SchülerInnen die Aufgaben gelöst haben, gehen sie die Antworten gemeinsam durch. Abschließend erhalten sie einige Tipps, wie sie sich im Internet sicher verhalten können.

Tipps für eine sichere Online-Nutzung:

Die Menschen, die Sie online treffen, sind nicht unbedingt die, die sie vorgeben zu sein.

Akzeptieren Sie zum Beispiel keinen Fremden als Freund auf Facebook. Wenn Sie die Identität einer Person im Internet anzweifeln, können Sie ihr eine Sicherheitsfrage stellen, auf die die Ihnen nahestehenden Personen die Antwort kennen sollten. (Denken Sie daran, Ihre Adresse oder andere Informationen nicht online preiszugeben.)

Störendes Verhalten im Internet sollte ernst genommen werden. Manchmal reicht es aus, den Belästiger zu bitten, die Situation zu beenden, aber oft kann man die Situation nicht allein beenden. Drohungen und übermäßiges Lob können eine Belästigung darstellen. Lassen Sie sich mit dem Problem nicht allein, sondern haben Sie den Mut, mit einem Erwachsenen zu sprechen. Belästigung kann auch eine Straftat sein. Machen Sie einen Screenshot von den belästigenden Nachrichten oder dem Online-Mobbing und zeigen Sie ihn einem Erwachsenen.

Sie entscheiden selbst, was Sie von sich preisgeben. Niemand kann Sie zwingen, etwas von sich preiszugeben, was Sie nicht wissen wollen. Geben Sie keine Informationen über sich preis, wenn die Person, die Sie fragt, unbekannt und nicht vertrauenswürdig ist. Seien Sie besonders vorsichtig, wenn jemand Sie um Informationen bittet, den Jugendslang nicht zu verstehen scheint, Ihnen Geld anbietet usw. Stellen Sie keine Posing-Fotos in knapper Kleidung online. Denken Sie daran, dass jeder Ihr Foto online sehen kann. Bilder, die im Internet veröffentlicht werden, können nie gelöscht werden.

Wenn du dich entscheidest, jemanden zu treffen, den du online kennengelernt hast, solltest du das nicht alleine tun. Sagen Sie Ihren Eltern, dass Sie sich mit jemandem treffen werden, den Sie online kennen, und besprechen Sie, ob das sinnvoll ist.

Jeder ist auch online für sein Handeln verantwortlich. Spott, Beschimpfungen und Belästigungen sind verboten. Fotos und Materialien dürfen nur mit Erlaubnis der betreffenden Person veröffentlicht werden. Unangemessene Nachrichten und Kommentare, die anonym gepostet werden, garantieren nicht, dass Ihre Identität geheim gehalten wird. Die Kommission wird in Fällen von Online-Kriminalität einschreiten. Eine der häufigsten Straftaten, die online begangen werden, ist die Verleumdung. Denken Sie daran, dass auch Personen unter 15 Jahren schadenersatzpflichtig sind und Personen über 15 Jahren strafrechtlich belangt werden können.

152WOHLBEFINDEN JAHRESKALENDER

Abschluss: Gruppenreflexion (5 - 10 min)

Die Schüler arbeiten in ihren eigenen Gruppen weiter. Ihre Aufgabe ist es, über die Vor- und Nachteile von sozialen Netzwerken nachzudenken und darüber, wie diese ihr eigenes Wohlbefinden beeinflussen. Abschließend werden die Überlegungen der Gruppen kurz in der gesamten Klasse diskutiert.

SITUATION 1:

"Du hast einen netten Typen in einem Online-Spiel kennengelernt und über ein persönliches Treffen gesprochen. Was machen Sie?"

SITUATION 2:

"In einem Forum bittet Sie jemand, ihm ein Bild von sich in Unterwäsche zu schicken. Was soll ich tun?"

SITUATION 3:

"Sie sehen ein Video, das Ihr Mitschüler online gestellt hat. Es macht sich über einen anderen Schüler lustig. Das Video wurde bearbeitet und beleidigend gemacht. Was sollst du tun?"

STATUS 4:

"Ein Fremder beginnt, Ihnen in der Sonne zu folgen. Er macht vage Kommentare in der Öffentlichkeit und verfolgt Ihren Standort. Außerdem schickt er Ihnen immer wieder Freundschaftsanfragen in verschiedenen sozialen Medien, auch wenn Sie seine Anfrage ablehnen. Was machen Sie?"

STATUS 5:

"Sie schreiben einen Blog. Jemand kommentiert anonym Ihre unverschämten Kommentare. Sie argumentieren gegen alles, was Sie geschrieben haben, versuchen, Ihre Worte zu verdrehen und Sie zu diskreditieren. Was tun Sie da?"

BLICK IN DIE ZUKUNFT**Beginn: Träume (5 - 10 min)****Tools: Anhang Traumfragen**

Die Lehrkraft teilt die Schüler in kleine Gruppen ein und gibt jedem Schüler eine Frage. In den Gruppen beantworten die Schüler die ihnen gestellte Frage, und die anderen Gruppenmitglieder können zusätzliche Fragen stellen, wenn sie möchten.

Schritt: Zielleiter (20 - 25 min)**Hilfsmittel: Stifte, Zielleiter-Leitern-Aufsatz**

Besprechen Sie gemeinsam, wie Sie Ziele festlegen können. Jeder setzt sich Ziele, die seinen eigenen Interessen entsprechen. Ziele können klein oder groß sein. Selbst große Ziele können erreichbar sein, wenn sie in kleinere Teilziele aufgeteilt und in Teilen umgesetzt werden. Einige Ziele können in naher Zukunft erreicht werden, andere sind langfristiger Natur. Ein kurzfristiges Ziel könnte z. B. ein Kinobesuch sein, ein langfristiges Ziel könnte z. B. der Abschluss in einem Beruf sein. Überlegen Sie auch, inwieweit Sie die Erreichung Ihrer Ziele beeinflussen können und wie andere Dinge, Menschen und die Umwelt die Erreichung Ihrer Ziele beeinflussen können. Die Schüler werden gebeten, eine Leiter zu zeichnen, auf der auf jeder Stufe ein Ziel (3-5) steht.

Ende: Abschlussdiskussion (5 - 10 min)

Besprechen Sie gemeinsam die Ziele, die sich die Schüler gesetzt haben. Wir besprechen auch die Gefühle, die mit dem Erreichen der Ziele verbunden sein können.

1.

**WELCHES TIER KÖNNTEST
DU DIR VORSTELLEN ZU SEIN?**

2.

WAS WÜRDEN IHREN TAG VERSCHÖNERN?

**WENN SIE ALLES HABEN
KÖNNTEN, WAS WÜRDEN
SIE SICH WÜNSCHEN?**

3.

**WO WÜRDEN SIE JETZT
SEIN, WENN SIE ÜBERALL
SEIN KÖNNTEN?**

**WENN DU ZAUBERN
KÖNNTEST, WAS
WÜRDDEST DU TUN?**

1.

**WELCHE MÄRCHENFIGUR
KÖNNTEN SIE
SICH SELBST
VORSTELLEN?**

**WAS WÜNSCHEN
SIE SICH FÜR IHRE
ZUKUNFT?**

2.

4.

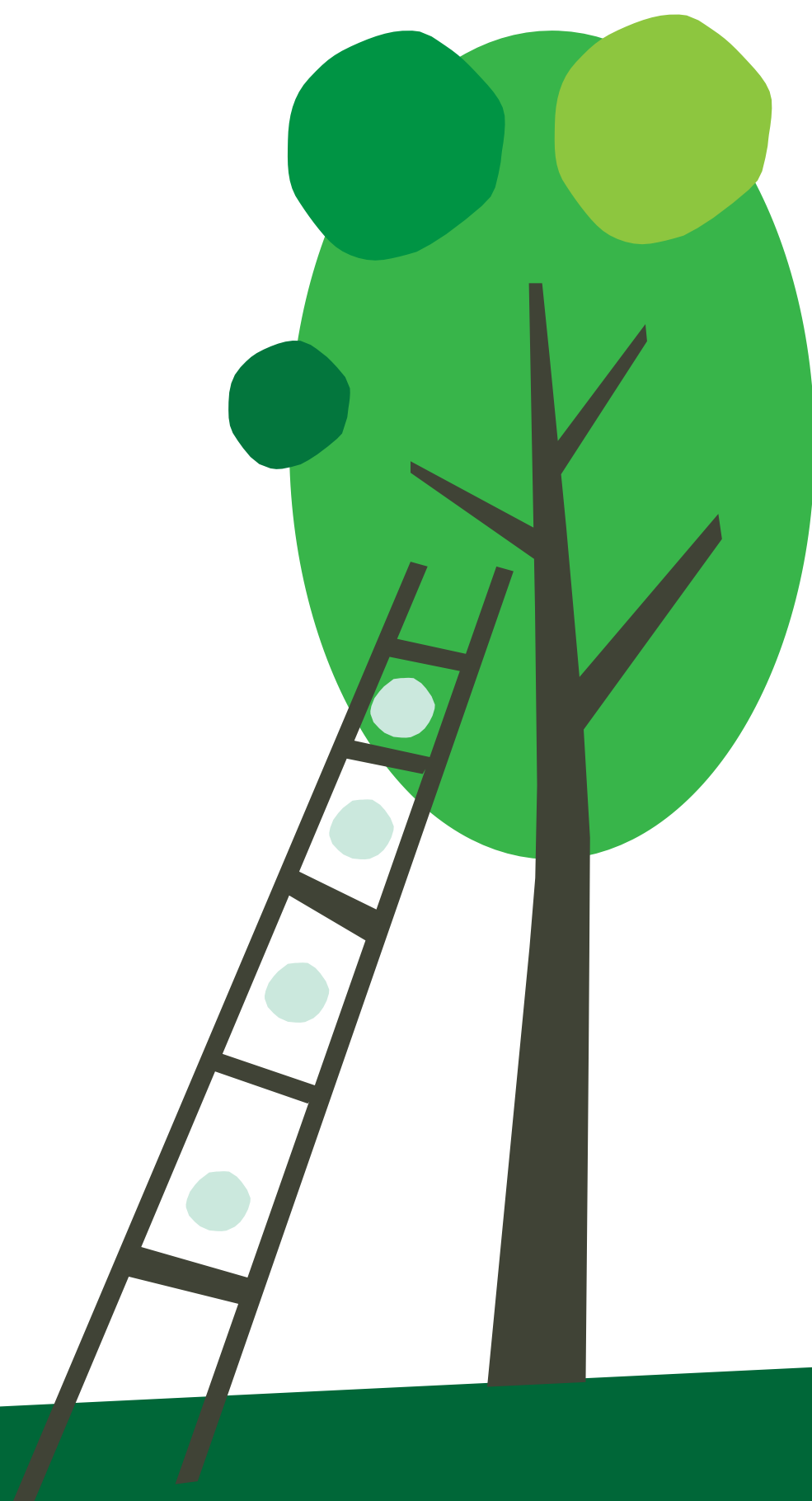
3.

**WAS IST
IHR TRAUMORT FÜR DEN**

**WIE SIEHT IHR
TRAUMURLAUB
AUS?**

4.

SOMMER?



**WENN SIE IM LOTTO
GEWINNEN
WÜRDEN, WAS
WÜRDEN SIE TUN?**

**WAS IST IHR
TRAUMHAUS?**

JAHRESPLAN FÜR DAS WOHLBEFINDEN

**WAS FÜR EIN FAHRZEUG
KÖNNTEN SIE SICH
VORSTELLEN?**

**IN WELCHE EPOCHE WÜRDEN
SIE GERNE REISEN, WENN SIE
EINE ZEITMASCHINE HÄTTEN?**

158 JAHRESKALENDER FÜR DAS WOHLBEFINDEN

**WENN SIE ETWAS IN IHREM
LEBEN ÄNDERN KÖNNTEN,
WAS WÜRDEN SIE ÄNDERN?**

**WENN SIE EIN
ERFINDER WÄREN, WELCHE
ART VON ERFINDUNG
WÜRDEN SIE MACHEN?**

**SIE SIND EIN
WELTRAUMREISENDER. ZU
WELCHEM HIMMELSKÖRPER
WÜRDEN SIE REISEN?**

**WAS IST DAS BESTE, WAS SIE
WISSEN?**

**WIE WÜRDEN SIE IHRE
FREUNDE ÜBERRASCHEN?**

**WEN UND WAS WÜRDEN SIE AUF
EINE EINSAME INSEL MITNEHMEN?**

**WELCHE FÄHIGKEIT MÖCHTEN
SIE ERLERNEN?**

**IHR NAME STEHT IM
REKORDBUCH. WARUM?**

**VON WELCHER WILDEN
SPORTART HABEN SIE SCHON
IMMER GETRÄUMT?**

WAS IST IHR TRAUMBERUF?

**SIE HABEN EINE REISE UM DIE
WELT GEWONNEN.
WOHIN WERDEN SIE ZUERST
REISEN?**

**WO WÜRDEN SIE GERNE
LEBEN?**

**WENN SIE EINEN TAG ALS
PERSÖNLICHKEIT DES
ÖFFENTLICHEN LEBENS
VERBRINGEN KÖNNTEN, WER
WÜRDEN SIE SEIN?**

**WOHIN WÜRDEN SIE GERNE
REISEN?**

**WENN SIE EINEN TAG LANG
ALLEINIGER HERRSCHER VON
FINNLAND SEIN KÖNNTEN, WIE
WÜRDEN SIE IHRE MACHT
NUTZEN?**

**WELCHES INSTRUMENT
WÜRDDEST DU GERNE SPIELEN
KÖNNEN?**

ENTSPANNUNG UND BERUHIGUNG

Erste Schritte: Abbau von Ängsten und Spannungen (10 - 15 min)

Die Lehrkraft leitet die Atemübung ein, indem sie erklärt, dass der Körper bei Angst und Anspannung auf Hochtouren läuft. Unruhe und Anspannung können sich durch Schwierigkeiten beim Stillhalten oder eine erhöhte Herzfrequenz äußern. Unruhe und Anspannung können jedoch durch die Atmung kontrolliert werden. Kurze Atemübungen können jederzeit und überall durchgeführt werden, da sie eine diskrete und einfache Möglichkeit sind, den Geist zu entspannen und Ängste und Spannungen abzubauen.

Atmungsübung:

Die Lehrkraft bittet die Schüler, sich bequem auf ihre Plätze zu setzen.

"Atme langsam ein und zähle bis zwei. Zählen Sie beim Ausatmen langsam bis drei. Wiederholen Sie dies ein paar Mal."

Schließlich fragt die Lehrkraft die Schüler, wie sich Angst und Anspannung auf ihr Lernen auswirken. Kann ein bisschen Aufregung auch gut sein?

Tipp: Sie können die Übung durchführen, indem Sie mit den Schülern in einem Kreis stehen.

Arbeitsphase: Pro und Kontra - Übung zur Informationssuche (25 - 30 min)

Hilfsmittel: Hilfsmittel zur Informationsbeschaffung (Computer, Tablets, Mobiltelefone), Stifte, Vor- und Nachteile im Anhang

Ziel der Übung ist es, die Vorteile von Entspannung und Beruhigung sowie die Nachteile von Anspannung und Stress zu diskutieren. Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein und gibt jeder Gruppe ein Heft mit den Vor- und Nachteilen. Die Gruppen müssen Informationen finden und die Fragen im Anhang beantworten. Abschließend werden die Antworten der SchülerInnen diskutiert.

Ende: Dankbarkeitstagebuch (10 - 15 Minuten)

Werkzeuge: Papier und Stifte

Die Hektik des Lebens kann unsere Gedanken leicht unruhig und sogar ängstlich machen. Unruhe macht es schwieriger zu lernen und beeinträchtigt die Konzentration. Wenn du über die guten Dinge in deinem Leben nachdenkst, wirst du erkennen, wie viel Gutes es in deinem Leben gibt. Je mehr Sie sich auf die guten Dinge in Ihrem Leben konzentrieren, desto leichter wird es Ihnen fallen, sie wahrzunehmen und sich ruhiger zu fühlen.

Schreiben Sie fünf Dinge auf, für die Sie heute dankbar sein

können. Beispiel. Heute bin ich für diese Dinge in meinem

Leben dankbar:

1. Ich habe heute einige Zeit mit einem Freund verbracht.
2. Ich habe heute gut gegessen.
3. Mein Bruder war nicht so nervig.
4. Ich war gut in meinen Hobbys.
5. Das Wetter war gut.

Tipp: Die Schüler können die Aufgabe erhalten, eine Woche lang jeden Abend fünf Dinge aufzuschreiben, für die sie dankbar sind.

160-WELLNESS-JAHRZEHNT

VOR- UND NACHTEILE ANHANG

Wie wirkt sich die Entspannung auf unseren Körper aus?

Wie wirken sich Anspannung oder Stress auf unseren Körper aus?

Welche Vorteile hat die Entspannung für das psychische Wohlbefinden?

Was sind die negativen Auswirkungen von übermäßigem Stress und Anspannung auf das psychische Wohlbefinden?

Welche Dinge erschweren es, sich zu entspannen und den Stress aufrechtzuerhalten?

Welche Dinge helfen Ihnen, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen?

ALLTAGSBEWÄLTIGUNGSKOMPETENZEN

Erste Schritte: Fragebogen zur Alltagsbewältigung (10 - 15 min)

Hilfsmittel: Broschüre zur Alltagsbewältigung, Stifte

Die Schüler füllen den Fragebogen zu den alltäglichen Bewältigungskompetenzen aus. Ziel des Fragebogens ist es, dass die Schülerinnen und Schüler die Auswirkungen ihrer alltäglichen Bewältigungsfähigkeiten auf ihr Wohlbefinden erkennen und in der Lage sind, verbesserungsbedürftige Bereiche zu identifizieren und bei Bedarf um Hilfe zu bitten.

Tip: Wenn Sie sich Sorgen über die Situation Ihrer Schüler machen, können Sie sich an die Schülerhilfe Ihrer Schule wenden. Sie können ihnen auch sagen, wer in der Schule für sie da ist und ihnen helfen kann.

Arbeitsschritt: Ernähre ich mich gesund, treibe ich Sport und bekomme ich genug Schlaf (15 - 25 min)

Die Lehrkraft führt in das Thema ein, indem sie über eine gesunde Lebensweise spricht.

"Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung trägt zu unserem Wohlbefinden bei. Unser Körper braucht den ganzen Tag über in regelmäßigen Abständen Energie, damit wir in Bewegung bleiben und uns wohl fühlen. Wir sollten auf eine abwechslungsreiche Ernährung achten, die Beeren, Obst und Getreide enthalten sollte. Regelmäßiges Essen sorgt dafür, dass der Körper die Energie erhält, die er braucht. Deshalb ist es wichtig, Frühstück, Mittagessen, Zwischenmahlzeit, Abendessen und Abendbrot zu essen.

Bewegung gibt uns Energie und ein gutes Gefühl. Sie hat einen positiven Einfluss auf unsere Stimmung und Gesundheit. Bewegung hilft uns, Druck abzubauen, uns besser zu konzentrieren und zu entspannen. Wir sollten uns etwa 1,5 Stunden pro Tag bewegen, die Hälfte davon zügig. Sie können Ihre körperliche Aktivität in mehrere Teile aufteilen, z. B. zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule und wieder nach Hause gehen, sowie körperliche Aktivitäten. Ein paar Mal in der Woche sollten Sie sich eine halbe Stunde lang bewegen, um zu verschlafen.

Schlaf ist die Grundlage des Wohlbefindens. Ausreichender Schlaf ist für die menschliche Gesundheit unerlässlich. Erholbarer Schlaf beugt Unruhe, Kopfschmerzen und Krankheit vor. Nach einer erholsamen Nachtruhe ist die Konzentration besser. Ihr eigenes Wohlbefinden ist ein Maß für ausreichenden Schlaf. Wenn Sie am Morgen aufwachen

und du fühlst dich gut, du hast genug geschlafen und bist besser in der Schule".

Der erste Fragebogen dient dazu, gemeinsam über Ernährung, Bewegung und Schlaf zu sprechen.

Fragen zur Hilfe

- Was sollte man essen, um fit und gesund zu bleiben?
- Welche Art von Bewegung macht Spaß?
- Welche Dinge beeinflussen das Einschlafen?
- Was trägt zu einem erholsamen Schlaf bei?
- Was sind die Dinge, die den Schlaf stören und die Schlafqualität beeinträchtigen?

FRAGEBOGEN ZU ALLTAGSBEWÄLTIGUNGSKOMPETENZEN

Bitte bewerten Sie nach Ihren eigenen Erfahrungen und kreuzen Sie die Option an, die auf Sie zutrifft

1. Zufriedenheit mit den Beziehungen zu Freunden
1 Ich bin oft einsam - 5 Ich bin überhaupt nicht einsam

2. Essen und Trinken
(Frühstück, Zwischenmahlzeit, Schulmahlzeit, Mittagessen, Abendbrot)
1 Ich esse unregelmäßig oder ungesund, lasse zum Beispiel das Frühstück oder die Schulspeisung aus.
- 5 Ich esse gesund und regelmäßig, ich lasse keine Mahlzeiten aus.

3. Schätzen Sie, wie viel Sie sich wöchentlich körperlich betätigen oder nicht betätigen
1 Ich mache unter der Woche keinen Sport, der mich ins Schwitzen bringt. Ich versuche, mich so wenig wie möglich zu bewegen.
- 5 Mindestens dreimal pro Woche mache ich etwas, das mich zum Schwitzen bringt. Ich treibe Sport und gehe jeden Tag nach draußen.

4. Bewertung der eigenen Alltagskompetenzen
(Hausordnung, Haushälterin, Hausarbeit, Pflege des Hauses)
1 Ich brauche Unterstützung bei allen alltäglichen Aufgaben, ich beteilige mich nicht an der Hausarbeit und ich engagiere mich nicht im Haushalt
Regeln, bin ich nicht in der Lage, mich um mich selbst und meine Hygiene zu kümmern.
- 5 Ich brauche keine Unterstützung bei alltäglichen Aufgaben, ich beteilige mich an der Hausarbeit und halte mich an die Hausordnung. Ich kann für mich selbst sorgen über mich und meine Hygiene.

5. schlafen und in der Schule festsitzen/ausruhen
1 Ich schlafe nachts schlecht und bin am nächsten Tag oft eingeschlafen.
- 5 Ich schlafe nachts gut und bin am nächsten Tag überhaupt nicht müde

6. Gibt es in der Schule Situationen, in denen du dich nervös fühlst?
(Auftritte, Prüfungen, Nervosität in der Klasse oder Schule, soziale Situationen usw.)
1 Ich fühle mich in der Schule sehr angespannt
- 5 Ich fühle mich überhaupt nicht wohl.

7. Wie war Ihre Stimmung in den letzten in zwei Wochen?
1 Ich bin oft traurig oder unglücklich
- 5 Ich bin nicht deprimiert oder traurig

8. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst
1 Ich habe überhaupt keine positive Einstellung zu mir selbst
- 5 Ich bin nicht deprimiert oder traurig

Berechnen Sie die Ergebnisse!

Sie erhalten das Ergebnis, wenn Sie die eingekreisten Zahlen addieren.

Meine Ergebnisse: _

Ende: Entscheidung für ein gutes Alltagsleben (10 min)

Die Schüler überlegen sich eine Entscheidung, die sie treffen können, um ihre eigenen Fähigkeiten im Umgang mit dem Alltag zu verbessern. Dies könnte sein, mehr Zeit im Freien zu verbringen oder früher ins Bett zu gehen. Die Entscheidung wird auf einem Fragezettel festgehalten.

16 Jahre oder jünger: Diese Dinge sind wichtig für dein Wohlbefinden, also ist es wichtig, dass sie in Ordnung sind. Wenden Sie sich an die Beratungsstelle Ihrer Schule oder an Ihren Lehrer. Du kannst diesen Fragebogen zu deinem Gespräch mitnehmen.

17 - 24: Ihre Fähigkeiten zur Alltagsbewältigung könnten noch verbessert werden. Überlegen Sie, was Sie tun können, um Ihre Leistung zu verbessern. Worauf sollten Sie in Zukunft achten?

25 - 32: Ihre Fähigkeiten zur Alltagsbewältigung sind in guter Verfassung. Überlegen Sie, ob es etwas gibt, an dem Sie noch arbeiten könnten.

33 - 40: Ihre Fähigkeiten zur Alltagsbewältigung sind erstklassig! Machen Sie weiter so!

BEWERTUNG

Beginn mit: fiilisjana (5 - 10 min)

Der Zweck des Fiilisjana ist es, die Stimmung des vergangenen Schuljahres zu erfassen. Die Studierenden stellen sich auf eine imaginäre Linie, an deren einem Ende "stimme voll und ganz zu" und am anderen Ende "stimme überhaupt nicht zu" steht. Die Lehrkraft sagt die folgenden Aussagen und die Schüler nehmen ihren Platz an der Tafel entsprechend ihrer eigenen Gefühle ein.

- 1) Ich habe gelernt, meine Freunde zu ermutigen.
- 2) Ich habe gelernt, mich selbst zu ermutigen.
- 3) Ich bin ein guter Freund für andere gewesen.
- 4) Ich habe positive Dinge gedacht.
- 5) Ich bin begeistert von etwas, das ich gelernt habe.
- 6) Ich bin mit meiner eigenen Leistung in der Schule zufrieden.

Tip: Sie können sich auch eigene Forderungen ausdenken, die zu Ihrer Klasse passen!

Schritt: Selbsteinschätzung der Wohlbefindensfähigkeiten (15 - 20 min)

Hilfsmittel: Selbsteinschätzungsbogen zum Wohlbefinden, Stifte, Papier

Ziel der Aufgabe ist es, dass die Schüler ihre Fähigkeiten zum Wohlbefinden selbst einschätzen. Die Selbsteinschätzung hilft den Schülerinnen und Schülern, verbesserungswürdige Bereiche zu identifizieren, in denen sie ihre eigenen Fähigkeiten zum Wohlbefinden verbessern können. Nach Abschluss der Selbsteinschätzung der Fähigkeiten zum Wohlbefinden addieren die SchülerInnen ihre Punkte.

Die Lehrkraft teilt die SchülerInnen dann in Paare oder Kleingruppen ein. Die Paare werden gebeten, die Vorteile der Selbsteinschätzung zu reflektieren und aufzuschreiben. Wie kann die Selbstbeurteilung beim Lernen helfen? Die Antworten werden dann gemeinsam besprochen. Abschließend erklärt die Lehrkraft, dass die Selbsteinschätzung genutzt werden kann, um:

- Ermitteln Sie Ihre eigenen Stärken und Entwicklungsbereiche.
- Nicht die Fehler oder schlechten Gewohnheiten der Vergangenheit zu wiederholen.
- Um zu klären, was Sie tun müssen, um sich zu entwickeln.
- Stärkt das Selbstwertgefühl.
- Fördert die Lernfähigkeit und die Motivation.

Fazit: Welche positiven Dinge werden mir aus diesem Jahr in Erinnerung bleiben? (5 - 10 min).

Die Schülerinnen und Schüler bilden mit der Lehrkraft einen großen Kreis. Jeder erzählt abwechselnd eine schöne Sache aus dem vergangenen Schuljahr. Das kann etwas Neues sein, das sie gelernt haben, oder etwas Schönes, das während des Jahres passiert ist.

SELBSTEINSCHÄTZUNG DER FÄHIGKEITEN ZUM WOHLBEFINDEN

Bitte bewerten Sie nach Ihren eigenen Erfahrungen und kreuzen Sie die Option an, die auf Sie zutrifft

8. Ich habe Ziele und Träume, auf die ich hinarbeite
1 Ich interessiere mich nicht für meine Zukunft. Ich habe keine Ziele.
- 5 Ich habe Träume und Träume. Ich kann mir Ziele setzen.

1. ich weiß, was ein Sicherheitsnetz ist und wer zu meinem Sicherheitsnetz gehört
1 Ich weiß nicht, was ein Sicherheitsnetz ist und wer ihm angehört.
- 5 Ich weiß, was ein Sicherheitsnetz ist, und ich kann die Menschen im Sicherheitsnetz nennen.

2. Ich kann eine Position einnehmen Feedback zu erhalten
1 Es fällt mir schwer, positives Feedback anzunehmen und Lob über mich zu hören, ich werde leicht verlegen.
- 5 Ich kann positives Feedback annehmen und mich gut dabei fühlen.

3. Ich erkenne die emotionalen Zustände anderer, auch wenn sie sie nicht ausdrücken. durch Schreiben an
1 Es fällt mir schwer, die Gefühlslage anderer zu erkennen.
- 5 Ich kann den emotionalen Zustand einer Person leicht an ihrer Mimik und Gestik erkennen.

4. Ich weiß, welche Dinge wichtig sind mein Wohlbefinden im täglichen Leben
1 Ich weiß nicht, welche Dinge das Wohlbefinden beeinflussen - 5 Ich weiß, welche Dinge mein Wohlbefinden im Alltag beeinträchtigen.

5. Ich kann anderen zuhören und verstehen, wie sie sich fühlen
1 Es fällt mir schwer, die Standpunkte anderer zu verstehen und nicht zu kritisieren, was andere sagen und welche Entscheidungen sie treffen.
- 5 Ich kann mich leicht mit den Standpunkten anderer identifizieren und ihnen zuhören und sie unterstützen.

6. ich weiß, was soziale Kompetenzen sind
1 Ich weiß nicht, was soziale Kompetenz ist - 5 Ich weiß, dass soziale Kompetenz eine Fähigkeit ist, die uns hilft, Beziehungen zu pflegen und neue aufzubauen.

7. Ich kann mich höflich verhalten und sicher in den sozialen Medien
1 Ich gerate online oft in Konfliktsituationen, und ich weiß nicht, welche Risiken ich eingehen kann.
- 5 Ich kenne die Gefahren und Verhaltensregeln im Internet. Ich kann mich im Internet sicher und angemessen verhalten.

Berechnen Sie die Ergebnisse!

Sie erhalten das Ergebnis, wenn Sie die eingekreisten Zahlen addieren.

Meine Ergebnisse: _

18 oder weniger: Ihre Fähigkeiten zum Wohlbefinden brauchen noch Unterstützung. Überlegen Sie, was Sie tun können, um Ihre Fähigkeiten auszubauen.

19 - 27: Ihr Wohlbefinden kann sich noch verbessern. Überlegen Sie, was Sie tun könnten und worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit in Zukunft richten sollten.

28 - 36: Ihre Fähigkeiten zum Wohlbefinden sind in guter Verfassung. Überlegen Sie, ob es etwas gibt, an dem Sie noch arbeiten könnten.

37 - 45: Deine Fähigkeiten zum Wohlbefinden sind erstklassig! Machen Sie weiter so!

164WOHLBEFINDEN
165

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH



In der achten Klasse setzen wir den Aufbau einer sicheren Gruppe fort und untersuchen, wie verschiedene Gruppen funktionieren. Die Jugendlichen reflektieren über die Bedeutung des Selbstwertgefühls und darüber, wie man es stärken kann. Die Übung zur Emotionsregulierung konzentriert sich auf das Akzeptieren und Zulassen verschiedener Emotionen. Der Lehrplan wird die Nuancen und die Bedeutung von Empathie vertiefen. Im Bereich Freundschaftsfähigkeit

den Schwerpunkt auf Konversationsfähigkeiten und die Bedeutung von Ausdrucksformen für den Aufbau von Freundschaften. In der achten Klasse haben die Schüler oft Probleme mit dem Zeitmanagement. In Medienkompetenz und Alltagsleben werden Zeitmanagement und seine Verbindungen zu Stressmanagement, Lernen und Beziehungen diskutiert.

UNTERRICHTSPLÄNE - 8.KLASSE

GEMEINSCHAFTSGEIST

Start: Stehen Sie auf und wechseln Sie Ihren Platz, wenn Sie... (5 - 10 min)

Die ganze Klasse sitzt auf Stühlen im Kreis. Die Lehrkraft geht in die Mitte der Gruppe, stellt sich hin und erzählt etwas über sich selbst. Zum Beispiel: "Ich habe zwei Geschwister" oder "Ich habe heute Morgen Brei gegessen". Wenn die Aussage zu dem Gruppenmitglied passt, steht es auf und tauscht den Platz mit einer anderen Person, die aufgestanden ist. Die Person ohne Stuhl bleibt nun in der Mitte und erzählt etwas über sich selbst. Dies wird 5-10 Minuten lang fortgesetzt.

Arbeitsschritt: Wie setzt sich eine sichere Gruppe zusammen? (20 - 30 min)

Werkzeuge: Papier, Klebeband, Stifte

Die Lehrkraft leitet die Aufgabe ein, indem sie erklärt, dass das Gefühl der Sicherheit zu den Grundbedürfnissen eines Menschen gehört. Es ermöglicht den Menschen, sich in einer Gruppe frei zu äußern und Feedback zu geben und zu erhalten. Sicherheit setzt sich aus fünf Elementen zusammen: Vertrauen, Akzeptanz, Offenheit, Unterstützung und Engagement. Die Lehrkraft schreibt die Elemente einer sicheren Gruppe auf fünf verschiedene Zettel. Die Zettel werden an verschiedenen Stellen des Klassenzimmers an die Wand oder den Boden geklebt.

Die Schüler werden gebeten, ein Element einer sicheren Gruppe auszuwählen, das ihnen wichtig ist, und sich dorthin zu begeben. Die Schüler bilden eine Gruppe mit denjenigen, die das gleiche Element gewählt haben. Wenn alle Schüler das gleiche Element gewählt haben oder wenn eine Gruppe deutlich größer ist als die andere, teilt die Lehrkraft die Schüler in Gruppen auf. Die Aufgabe der Gruppen besteht darin, ihre begründeten Antworten auf die unten stehenden Fragen zu überdenken und aufzuschreiben. Abschließend werden die Antworten der Gruppen gemeinsam besprochen.

Fragen:

Warum ist ein eigenes Element für eine sichere Gruppe wichtig?

Wie spiegelt sich dieses Element in den Interaktionen zwischen den Schülern in Ihrer Klasse wider, und wie wird es in Zukunft nützlich sein?

Wie kann ein einzelner Schüler das Element beeinflussen?

Ist dieses Element in Ihrer Kategorie ausreichend vorhanden, und wie können Sie es ergänzen?

Tipp: Die Arbeiten der Schüler können im Klassenzimmer ausgestellt werden.

Ende: von Worten zu Taten (10 - 15 min)

Materialien: Papier, Buntstifte

Die Lehrkraft hängt ein großes Blatt Papier an die Wand des Klassenzimmers oder legt es auf den Boden. Jeder Schüler überlegt sich eine konkrete Sache oder Handlung, die er tun wird, um zum Gemeinschaftssinn seiner Klasse beizutragen. Gleichzeitig überlegt der Schüler, zu welchem Element der Aufgabe die Handlung oder Sache gehört. Für jede Geste wird eine Farbe gewählt und alle Aktionen, die mit diesem Element zusammenhängen, werden aufgeschrieben. Abschließend werden die Gegenstände und Aktionen gemeinsam besprochen.

SELBSTINSPEKTION**Home: Wo habe ich heute Erfolg gehabt? (5 - 10 min)**

Der Lehrer und die Schüler bilden einen Ring. Jede Person erzählt abwechselnd, was sie in der Vergangenheit oder in dieser Woche gut gemacht hat.

Arbeitsschritt: Was bedeutet Selbstwertgefühl? (20 - 25 min)

Materialien: Papier, Stifte oder Marker, Anhang über Selbstwertkonzepte

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein. In Zweiergruppen sollen die Schüler die folgenden Fragen beantworten:

1. was bedeutet Ihrer Meinung nach ein gesundes Selbstwertgefühl? (schreibe drei Dinge auf)

2. denken Sie an eine Person mit gutem Selbstwertgefühl. Welche Eigenschaften schätzen Sie an ihm oder ihr? Wie spiegelt sich ein gutes Selbstwertgefühl wider? Inwiefern wirken sich diese Eigenschaften auf Ihr Selbstwertgefühl aus?

Die Lehrkraft teilt jedem Paar ein Konzept zum Thema Selbstwertgefühl mit. Die SchülerInnen müssen herausfinden, was es mit dem Konzept auf sich hat und wie es mit dem Selbstwertgefühl zusammenhängt, und es schließlich dem Rest der Klasse vorstellen.

Ende: Wie kann man Selbstwertgefühl entwickeln? (10 - 15 min)

Werkzeuge: Papier, Bleistifte

Die Schüler arbeiten in Zweiergruppen weiter. Die Schüler werden gebeten, über die Antwort auf die Frage nachzudenken und sie auf Papier zu notieren. Die Paare werden dann besprochen und die Lehrkraft schreibt die praktischen Beispiele an die Tafel. Schließlich wählen die Schüler ein praktisches Beispiel von der Tafel aus, das ihnen helfen soll, ihr Selbstwertgefühl zu entwickeln.

1. DIE ZUFRIEDENHEIT**KONZEPTE DES SELBSTWERTGEFÜHLS****2. SELBSTVERTRAUEN****6. WERT DES GEWISSENS****3. MEIN IMAGE****7. SEINE UNVERWECHSELBARKEIT****4. SELBSTRESPEKT****8. SELBSTERHOLUNG****5. SELBSTBEWUSSTSEIN****9. SYMPTOME**

KNOWLEDGE

Zuhause: Wie fühle ich mich heute? (5 - 10 min)

Hilfsmittel: Gefühlskarten (Sie finden die Karten am Ende des Buches)

Die Lehrerin/der Lehrer und die Schülerinnen und Schüler setzen sich in einen Kreis. Jeder erzählt abwechselnd, was sein wichtigstes Gefühl war, als er morgens aufwachte und zur Schule ging. Am Ende der ersten Übung reflektieren die SchülerInnen, warum es wichtig ist, auf ihre eigenen Gefühle zu hören.

Tipps: Sie können zur Durchführung der Aufgabe Gefühlskarten verwenden, die unter dem Boden verteilt sind. Die Übung kann auch nonverbal durchgeführt werden, indem Sie die Gefühlskarten zeigen und ausdrücken, wie Sie sich heute gefühlt haben.

Arbeitsschritt: Wie können Sie lernen, Ihre Gefühle zu regulieren? (20 - 30 min)

Materialien: Papier, Bleistifte

Die Lehrkraft führt die Aufgabe ein, indem sie das Konzept der Emotionsregulierung vorstellt.

"Emotionsregulierung ist die Kontrolle von Emotionen und Selbstbeherrschung. Es ist die Fähigkeit, mit Emotionen so umzugehen, dass sie einen nicht überwältigen. Emotionsregulierung kann auch als die Dosierung von Emotionen betrachtet werden; die Fähigkeit, sie in einem angemessenen Verhältnis zu erleben und auszudrücken. Wenn es nicht gelingt, Emotionen zu regulieren, kann dies zu unkontrollierbaren Ausbrüchen führen, dazu, dass man sich mitreißen lässt und zu lange bei schwierigen Gefühlen verweilt.

Wenn Sie Ihren Gefühlen nicht ausgeliefert sind, fällt es Ihnen leichter, den Alltag zu bewältigen. Die Fähigkeit, seine Emotionen zu regulieren, fördert ein positives Selbstbild, stärkt das Selbstvertrauen und erhöht die Chancen auf zielgerichtetes Handeln. Emotionsregulierer sind mit sich selbst im Reinen und können sich schneller von den Unebenheiten und Enttäuschungen des Lebens erholen."

Die Schüler werden in Paaren aufgeteilt. Die Aufgabe besteht darin, darüber nachzudenken und aufzuschreiben, wie zum Beispiel der Umgang mit dem Gefühl der Anspannung in der Praxis gelernt werden könnte. Die Lehrkraft ordnet jedem Paar eines der unten aufgeführten Gefühle zu. Praktische Dinge können z. B. Handlungen oder Gedanken sein (zwei Beispiele). Eine Möglichkeit, den Umgang mit Spannungsgefühlen zu lernen, besteht beispielsweise darin, zu erkennen, wie der eigene Körper auf angespannte Situationen reagiert. Es kann auch geübt werden, indem man sich in angespannten Situationen durch Imaginationsübungen entspannt oder in einer Aufführungssituation zunächst anderen sagt, dass die Aufführung für einen selbst angespannt ist. Dadurch entfällt die Notwendigkeit, die Anspannung vor anderen zu verbergen.

Emotionen:

Freude, Aufregung, Traurigkeit, Wut, Angst, Besorgnis, Langeweile, Zufriedenheit, Glück, Liebe, Zuneigung, Enttäuschung, Neugierde und Scham.

Anschließend werden alle Antworten besprochen und die Lehrkraft schreibt die von den Schülern genannten Beispiele an die Tafel. Schließlich wählen die Schüler ein praktisches Beispiel an der Tafel aus, um ihre eigenen emotionalen Verarbeitungsfähigkeiten zu entwickeln.

Tipps: Bei dieser Übung können die Schüler im Internet nach Informationen über das Konzept der verschiedenen Emotionen suchen.

172-WELLNESS-JAHRZEHNT

Ende: Akzeptieren Sie Ihre Gefühle (5 - 10 Minuten)

Werkzeuge: Papier und Stifte

Das Ziel der mentalen Bilderübung ist es, negative Gefühle und Gedanken zu akzeptieren. Die Lehrkraft leitet die Aufgabe ein, indem sie Ihnen sagt:

"Negativität aufzugeben bedeutet nicht, negative Ideen abzulehnen, sondern sie zu akzeptieren. Wenn Sie lernen, Ihre negativen Gewohnheiten zu erkennen, können Sie allmählich andere Wege finden, die Dinge zu tun. Man kann nach Lösungen für negative Dinge suchen, und wenn sie nicht funktionieren, kann man sie so akzeptieren, wie sie sind. Wenn man sich selbst in allen Aspekten akzeptiert, kann das Leben einfacher werden."

Die Schüler werden gebeten, eine negative Gewohnheit oder einen negativen Gedanken zu benennen, der ihnen das Leben schwer macht, und zu überlegen, ob es Lösungen gibt.

EMPATHIE

Einstieg: Was ist Empathie, Sympathie und Gleichgültigkeit (10 - 15 Min.) Die

Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein. Die Paare diskutieren kurz über die Unterschiede zwischen Empathie und Sympathie. Nach der Diskussion fragt die Lehrkraft die Klasse nach den Ergebnissen ihrer Überlegungen.

Abschließend erläutert die Lehrkraft die Unterschiede zwischen Empathie, Sympathie und Gleichgültigkeit und erklärt, dass Empathie und Sympathie beide etwas Positives sind. Die Klasse kann gemeinsam darüber nachdenken, warum Empathie anderen anders als Sympathie nützen kann. Beide sind keine gleichgültigen Reaktionen auf emotionale Zustände. Gleichgültigkeit kann durch die Angst, seine Gefühle auszudrücken, oder durch die Schwierigkeit, mit dem Thema umzugehen, verursacht werden. Abschließend werden die folgenden Beispiele besprochen.

Einfühlungsvermögen bedeutet, den emotionalen Zustand eines anderen zu verstehen.

In der Schule erzählt Pirre ihrem Freund Risto, dass ihr Hund gestorben ist. Risto bittet Pirre, ihm mehr über den Vorfall und ihre Gefühle zu erzählen. Risto fragt, ob er irgendetwas tun kann, um ihr zu helfen, und schlägt vor, dass sie nach der Schule etwas Zeit miteinander verbringen.

Gleichgültige Gefühlslage

In der Schule erzählt Pirre ihrem Freund Risto, dass ihr Hund gestorben ist. Risto lacht und sagt ihm, dass ein Hund gute Fäustlinge abgeben würde.

Sympathie bedeutet, die Stimmung des anderen zu teilen.

In der Schule erzählt Pirre ihrem Freund Risto, dass ihr Hund gestorben ist. Risto ist traurig über Pirre und sagt, er sei erschüttert über die Nachricht und erklärt, dass ihn das Ereignis an den Tod seines eigenen Haustiers erinnere. Risto erzählt Pirre, wie er sich fühlte, als sein eigenes Haustier starb. Risto geht nach der Schule deprimiert nach Hause.

Arbeitsschritt: eine Übung zur Identifizierung von Empathie, Sympathie und Gleichgültigkeit (25 - 30 min)

Hilfsmittel: Situations- und Reaktionsblätter, Stifte

Die Aufgabe verlangt von den Schülerinnen und Schülern, verschiedene Reaktionsweisen auf Situationen zu identifizieren. Die SchülerInnen klassifizieren die Möglichkeiten als Empathie, Sympathie oder Gleichgültigkeit. Die Aufgabe hilft ihnen zu erkennen, was Empathie, Sympathie und Gleichgültigkeit sind und welche Auswirkungen sie auf die Art und Weise haben können, wie sich verschiedene Situationen entwickeln und auf die Gefühle der Menschen. Die Schülerinnen und Schüler machen in denselben Paaren weiter wie bei der vorherigen Aufgabe. Die Lehrkraft legt die fünf untenstehenden Raumschilder im Klassenzimmer aus. Die Paare erhalten dann drei Antwortblätter mit Antworten zu den Situationen.

Die Paare müssen auf den Antwortbögen angeben, ob die Antwort einfühlsam, mitfühlend oder gleichgültig ist. Die Paare sollten ihre Namen auf die andere Seite des Blattes schreiben. Sie suchen dann die Antwort auf jede

die Situation, die zur Antwort passt. Die Lehrkraft sammelt die Situationen und Antworten. Die Antworten werden gemeinsam besprochen. Die Lehrkraft kann detailliertere Fragen stellen, z. B. dazu, wie die Schülerinnen und Schüler zu ihrer Wahl gekommen sind. Welche Gefühle oder Gedanken könnten die verschiedenen Antworten in den Köpfen der Schüler hervorrufen?

Ende: Situationsbeschreibungen (10 - 15 min)

Werkzeuge: Papier, Bleistifte

Die Aufgabe besteht darin, dass die Schüler sich eine ähnliche Situation wie in der vorherigen Aufgabe vorstellen und aufschreiben, die fiktiv oder real sein kann. Anschließend schreiben sie eine einfühlsame, mitfühlende und gleichgültige Reaktion auf die Situation.

ANTWORT AUF SITUATION 1.

Aber es war sehr mutig von dir, mitzumachen. Ich habe dich auftreten sehen und finde dich wirklich gut. Wenn ich in eurer Tanzgruppe wäre, würde ich nicht denken, dass die Show ruiniert wird, weil jemand anderes die Schritte verpatzt. Sollen wir diese Woche eine Strecke zu deinem Training laufen, wenn du nicht alleine gehen willst?

Du Armer, ich kann nicht ertragen, wie peinlich die Situation ist. Es wäre furchtbar gewesen, wenn mir das passiert wäre. Ich würde mich wahrscheinlich nicht trauen, für eine Woche am Stück das Haus zu verlassen.

So ist es nicht, ich hatte einen viel schlimmeren Vorfall bei Chorproben, als ich direkt neben den Noten gesungen habe.

REAKTION AUF SITUATION 2.

Im Spiel kann alles Mögliche passieren. Sprechen Sie noch einmal mit dem Trainer, er wird wahrscheinlich einsehen, dass er zu hart war. Ich habe gesehen, dass du ein guter Spieler bist. Warum gehen wir beide nicht heute Abend raus und spielen ein bisschen Ball?

Es ist eine Schande, wenn man stolpert und der Gegner ein Tor schießt. Mein Trainer hat sich einmal nach einem Spiel bei mir beschwert. Ist es nicht ärgerlich, wenn sich Trainer an Kleinigkeiten aufhängen? Es ist langweilig, wenn du nicht genug Spielzeit bekommst.

ANTWORT AUF SITUATION 3.

Milla kommentiert das Bild auf Instagram und sagt, dass Sanna wunderbar und wunderschön ist. Milla antwortet auf Sannas Nachricht, dass es sich nicht lohnt, sich um böse Kommentare zu kümmern und bittet Sanna, den Kommentator zu blockieren und die Nachricht zu löschen. Milla findet, dass Sanna auf dem Bild toll aussieht und fragt, wann sie sich sehen können.

Oh nein, was für ein böser Kommentar! Der Kommentator ist wahrscheinlich nur neidisch, dass du in den Urlaub fahren konntest. Ich frage mich, ob ich zugenommen habe, weil ich nicht ins Fitnessstudio gegangen bin. Es tut mir so leid, dass dein ganzer Urlaub ruiniert wurde.

Beschweren Sie sich nicht über die Kleinen, Sie müssen sowieso ins Ausland in den Urlaub fahren.

REAKTION AUF SITUATION 4.

Es war richtig, dass du nicht mitgegangen bist, du hättest Ärger bekommen können. Ich bin mir sicher, dass du wütend auf Erk und Maik bist, weil sie getratscht haben, aber vielleicht ist es besser, die Sache auf sich beruhen zu lassen. Ich glaube nicht, dass du ein Feigling bist, und ich bin mir sicher, dass es auch sonst niemand tut.

Warum quatschen Erkki und Maikki so viel. Du bist ihnen nichts schuldig, auch wenn du den Energydrink getrunken hast. Du musst nicht tun, was sie dir sagen, wenn du es nicht willst. Ich wäre darüber auch wütend und würde es nicht auf sich beruhen lassen.

SITUATION 1.

Simo ist am Wochenende mit seiner Tanzgruppe aufgetreten. Simo sagt, dass er die Choreographie vergessen hat und dass er glaubt, dass die Aufführung dadurch ruiniert wurde. Simo sagt seinem Freund, dass er nicht mehr zu den Tanzproben gehen will, weil er das Gefühl hat, die ganze Tanzgruppe im Stich gelassen zu haben.

SITUATION 2.

Silja spielt schon seit langem Fußball. Silja erzählt ihrem Freund Elias, dass sie beim gestrigen Spiel aus Versehen über ihre eigenen Füße gestolpert ist. Sie verlor den Ball an ihren Gegner, der ein Tor schoss. Siljas Trainer hat sie für ihre Ungeschicklichkeit gerügt und sie bekommt nicht mehr so viel Spielzeit auf dem Platz wie früher.

SITUATION 3.

Sanna war im Urlaub in Griechenland und hat ein Urlaubs-Selfie auf Instagram hochgeladen. Einer ihrer Follower kommentierte in bösem Ton, dass es offensichtlich sei, dass sie sich im Urlaub etwas gegönnt habe. Sanna erzählt ihrer Freundin Milla, dass der Rest ihres Urlaubs ruiniert war und sie sich nun ständig fragt, ob sie zugenommen hat.

STATUS 4.

Erkki und Maikki haben in einem Laden Energydrinks gestohlen, ohne erwischt zu werden. Konsta trinkt die gestohlenen Getränke mit ihnen. Erkki und Maikki finden, dass Konsta Süßigkeiten aus dem Laden stehlen sollte. Konsta erzählt seinem Freund Roope, dass er die Süßigkeiten nicht stehlen wollte. Erkki und Maikki haben all ihren gemeinsamen Freunden erzählt, was für ein Feigling Konsta ist. Konsta sagt Roope, dass er Erkki und Maikki schlagen wird, wenn er sie das nächste Mal sieht.

Haha, du Trottel! Was macht es schon, wenn du nicht auf dem Platz stehst - wer will schon für so eine Mannschaft spielen?

Du hättest dich aus der ganzen Situation heraushalten sollen, du hast diese gestohlenen Energydrinks getrunken.

STATUS 5.

Maiju ist in Sipe verknallt, der in dieselbe Klasse geht wie sie. Maiju glaubt, dass Sipe Interesse an ihr gezeigt hat, als er sie in der Schulkantine beäugte. Maiju schickt Sipe eine Folgeanfrage auf Insta-gram. Sipe antwortet jedoch nicht auf ihre Anfrage. Maiju erzählt ihrer Freundin Julie, dass sich nie jemand mit ihr verabreden will und sie sich nicht einmal die Mühe macht, sich für jemanden zu interessieren.

REAKTION AUF SITUATION 5.

Julia tröstet Maiju und ermutigt sie, nicht aufzugeben. Es kann sein, dass Sipe noch nicht auf Instagram war und deshalb deine Anfrage nicht gesehen hat. Du bist ein toller Kerl und ich bin mir sicher, dass du die Richtige finden wirst.

Oh nein, er hat immer noch nicht geantwortet! Ich frage mich, ob er schon auf Instagram war, er hätte deine Follow-Anfrage sofort sehen müssen. Ich finde auch nie jemanden - warum ist das Leben so schwer?

Komm schon, es gibt genug Fische im Meer.

FREUNDSCHAFTSFÄHIGKEIT UND KONFLIKTLÖSUNG**Start: Was wäre, wenn du alles laut sagen würdest? (5 - 10 min)**

Die Lehrkraft weist darauf hin, dass der Zweck der Übung darin besteht, die Auswirkungen der Selbstregulierung auf die Fähigkeit zur Freundschaft sowie auf die Entstehung und Lösung von Konflikten zu verdeutlichen. Die Art und Weise, wie wir reden, beeinflusst, was in unserem Leben passiert. Selbstregulierung ist die Fähigkeit, sich in schwierigen Situationen zu beherrschen. Die Bedeutung der Selbstregulierung wird in Konfliktsituationen deutlich, in denen wir Emotionen wie Wut, Traurigkeit und Angst erleben. Selbstregulierung ist eine wichtige Fähigkeit, die geübt werden kann.

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein. In den Paaren sollen die Schüler darüber nachdenken, wie das Leben wäre, wenn wir alles, was wir denken, laut sagen würden. Die Paare denken über die folgenden Fragen nach:

- Was für Konsequenzen könnte das haben?
- Würden die Menschen viele Argumente haben?
- Kann ein rücksichtsvolles und direktes Verhalten positive Auswirkungen in sozialen Situationen haben?

Workshop: Die Bedeutung der Wortwahl (20 - 30 min)**Werkzeuge: Papier und Stifte**

Die Lehrkraft leitet die Aufgabe ein, indem sie erklärt, dass viele Streitigkeiten und Auseinandersetzungen dadurch entstehen, dass eine Meinung oder ein Standpunkt auf eine Art und Weise geäußert wird, die für andere beleidigend ist. Deshalb ist es wichtig, darauf zu achten, wie man seine Worte wählt, wenn man seine Gefühle und Gedanken anderen gegenüber ausdrückt.

Die Lehrkraft bittet die Schüler, sich in Zweiergruppen drei Dinge zu überlegen, an die sie denken müssen, bevor sie das, was sie zu sagen haben, laut aussprechen. Die SchülerInnen notieren die Dinge auf einem Blatt Papier und erstellen eine Checkliste.

Fragen, die das Nachdenken erleichtern:

"Kann es anderen schaden?"

"Ist das, was ich sage, notwendig?" "Ist

es absolut wahr?"

"Ist mein Unternehmen freundlich oder geschäftsmäßig?"

"Verallgemeinere ich oder mache ich Vorwürfe? Verwende ich übermäßig starke Ausdrücke wie 'Sie immer', 'nie', 'nie', 'nie'?"

Anschließend werden die Ideen der Partner besprochen und diskutiert. Die Lehrkraft bittet einige Schüler, Wege zu wählen, die ihnen in Konfliktsituationen helfen.

178WOHLBEFINDEN

179

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

Ende: konstruktives Gezänk (10 - 15 min)

Die Lehrkraft leitet die Aufgabe ein, indem sie erklärt, dass es im Leben manchmal zu Konflikten kommt. Das kann mit Freunden, Familienmitgliedern oder einem Partner sein. Keine Beziehung ist glücklich, schwierige Situationen sind unvermeidlich. Und das ist gut so - Konflikte sind ein Zeichen dafür, dass man den Mut hat, man selbst zu sein und seine Meinung zu sagen. Unstimmigkeiten zu besprechen und zu lösen, kann belastend sein, aber es lohnt sich, denn wenn man sich einig ist und eine Lösung findet, kommen sich die Beziehungen näher.

In Zweiergruppen sollen die Schüler überlegen, was ein gutes Argument ist. Welche Dinge sollte man bei einem Streit beachten, damit er konstruktiv ist und die andere Person nicht verletzt? Die Paare schreiben ihre Antworten auf. Abschließend werden die Antworten gemeinsam besprochen.

Ein gutes Argument besteht aus Dingen wie:

1. die Meinung der anderen Partei anhören, ohne zu unterbrechen.

2. die Gedanken oder Gefühle von jemandem nicht angreifen.

3. Denken Sie daran, dass es Dinge und Meinungen sind, die sich streiten, nicht Menschen.

4. beleidigen oder verunglimpfen Sie die andere Partei nicht.

5. Lassen Sie einen Streit nicht ungelöst, sondern suchen Sie einen Kompromiss.

6 Wenn Sie wütend oder aufgebracht sind, beruhigen Sie sich, bevor Sie mit der Beilegung des Streits fortfahren.

MEDIEN UND WOHLBEFINDEN**Erste Schritte: Kontakt (5 - 10 min)**

Die Klasse wird diskutieren, welche Arten von Kommunikationsmethoden es gibt. Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Methoden? Welche Unterschiede gibt es zwischen den verschiedenen Arten der Kommunikation über unterschiedliche Medien? Können Botschaften durch persönliche Gespräche oder Textnachrichten anders vermittelt werden?

Arbeitsphase: Medien- und Zeitmanagementuhr (25 - 30 min)**Materialien: Papier, Stifte, Zeitmanagement-Uhr im Anhang**

Die Schülerinnen und Schüler werden gebeten, darauf zu achten, wie viel Zeit sie mit den Medien (Computer, Spiele, Fernsehen, Telefon und soziale Medien) verbringen. Auf der ersten Zeitmanagement-Uhr markieren die SchülerInnen, wie viel Zeit sie jeden Tag für alltägliche Aktivitäten aufwenden. Sie färben die Uhr mit dem Anteil der Zeit ein, den sie mit einer Tätigkeit verbringen.

Zum Beispiel:

- Hobbys, spielen, draußen sein, schlafen, lernen, essen und Hausaufgaben machen

Anschließend tragen die Schüler auf einer weiteren Uhr ein, wie viel Zeit sie am Tag mit Mediengeräten verbringen. Die Uhr wird entsprechend dem Anteil der verbrachten Zeit gefärbt.

Zum Beispiel:

- Wie viel Zeit verbringen Sie mit dem Surfen auf Ihrem Mobiltelefon, mit Spielen, Computer- und Fernsehungen?

Überlegen Sie, wie viel Zeit verloren ginge, wenn man alle Momente zusammenzählen würde. Zeichnen Sie lieber ein größeres Feld als ein kleineres. Untersuchungen zeigen, dass die Menschen doppelt so viel Zeit mit ihrem Handy verbringen, wie sie schätzen. Es gibt viele Apps, die die Zeit messen, die Sie am Telefon verbringen, oder wie oft Sie an einem Tag auf Ihr Telefon schauen. Wenn Sie möchten, können Sie eine App auf Ihr Handy herunterladen und damit Ihre Handynutzung aufzeichnen. Sie werden vielleicht überrascht sein, wie oft Sie am Tag auf Ihr Handy schauen und wie viel Zeit Sie damit verbringen.

Wenn die Schüler die Uhren fertiggestellt haben, beantworten sie die folgenden Fragen:

- Halten Sie sich tagsüber nur drinnen auf oder gehen Sie auch nach draußen?
- Haben Sie bemerkt, dass etwas zu viel von Ihrer Zeit in Anspruch nimmt, so dass weniger Zeit für Dinge wie Schlafen bleibt?
- Wie stelle ich sicher, dass meine Tage abwechslungsreich sind?
- Kennen Sie jemanden, der Mediengeräte zu viel benutzt, und wie zeigt sich das bei ihm? Wie stört es Sie? Ist das tägliche Leben dieser Person abwechslungsreich und ausgeglichen?
- Wie würden Sie den Inhalt Ihrer Time Manager-Uhr ändern?

Abschluss: Hausaufgaben (5 - 10 min)**Tools: Zeitmanagement-Uhr-Anhang**

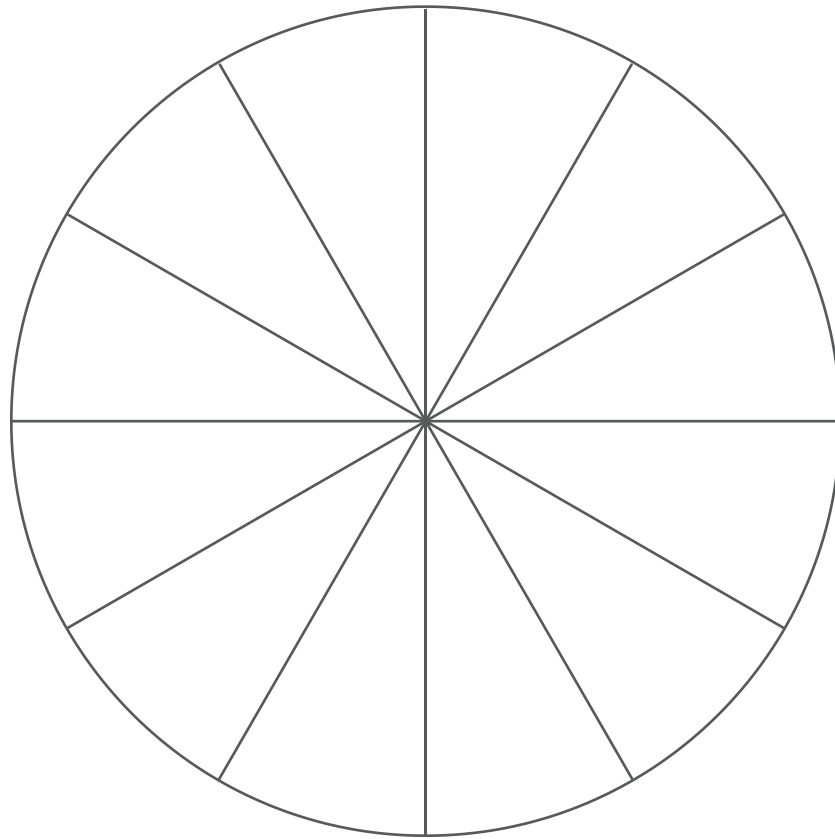
Jeder Schüler erhält ein leeres Time Management Clock Booklet, das er mit nach Hause nehmen kann. Sie bitten eine ihnen nahestehende Person, z. B. einen Elternteil oder ein Geschwisterkind, das Heft auszufüllen. Sie können ihre eigenen Zeitmanagement-Uhren vergleichen und feststellen, wie viel Zeit sie zum Beispiel mit einem bestimmten Mediengerät

verbringen.

180WOHLBEFINDEN JÄHRLICHWOHLBEFINDEN JÄHRLICHWOHLBEFINDEN JÄHRLICH

181

ZEITMANAGEMENT-UHR



BLICK IN DIE ZUKUNFT

Erste Schritte: Was möchte ich tun? (5 - 10 min)

Der Lehrer erklärt den Schülern, dass wir alle Dinge tun möchten, es aber aus irgendeinem Grund nicht tun. Manche würden gerne ein Hobby fortsetzen, das sie aufgegeben haben, während andere gerne jemanden treffen würden, den sie schon lange nicht mehr gesehen haben. Die SchülerInnen überlegen sich jeweils zwei Dinge, die sie gerne tun würden und warum sie sie bisher nicht getan haben.

Arbeitsphase: Wellness-Segeln (30 - 40 min)

Ausrüstung: Stifte, Wellbeing Sailing-Anhang

Lassen Sie uns zunächst über die wichtigen Dinge im Leben sprechen. Die wichtigen Dinge im Leben sind oft nicht alltäglich, auch wenn sie sehr konkret sind, wie das Zusammensein mit Freunden oder der Familie. Diese Dinge können mit Ihrem eigenen Wohlbefinden oder Ihren Hobbys zu tun haben. Es können die alltäglichen Dinge sein, die man tut und die einem Spaß machen. Das Wichtigste ist das Gefühl, dass sich jemand um einen kümmert. Die Schülerinnen und Schüler erhalten ein Formular "Segeln für das Wohlbefinden" zum Ausfüllen. Ihre Aufgabe ist es, die Fragen im Anhang zu beantworten. Die Fragen helfen den Schülern zu verstehen, was in ihrem Leben sinnvoll und wichtig ist.

Ende: Zerlegung der Aufgabe (5 - 10 min)

Abschließend diskutieren die SchülerInnen in Zweiergruppen über die Dinge, die sie auf dem Handout notiert haben. Einem der Schüler können weitere Fragen gestellt werden:

Warum ist dieses Thema für Sie so wichtig?

Würden Sie sich wünschen, dass sich etwas in Ihrem Leben, das gleich geblieben ist,

in irgendeiner Weise verändert? Warum fühlen Sie sich zu dieser bestimmten Sache

hingezogen?

Warum tun Sie die Dinge, die Sie erwähnen, gerne? Machen Sie es schon lange? Welche

(positiven oder negativen) Aspekte sind mit der Sache verbunden, die Sie gerne lernen möchten?

182WOHLBEFINDEN
183

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH



ENTSPANNUNG UND BERUHIGUNG

Beginn: Imaginärer Ausflug zum Strand (5 - 10 min)

Tipp: Sie können leise Musik im Hintergrund laufen lassen.

Der Lehrer liest den Schülern eine imaginäre Reise vor:

"Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Atmen Sie ein paar Mal ruhig und tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Augen schließen. Ihre Hände und Füße werden sich weich anfühlen. Allmählich werden Sie sich entspannt fühlen. Konzentrieren Sie sich darauf, noch ein paar Mal ruhig durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen.

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen an einem schönen, sonnigen Sommertag am Strand. Sie spüren die leichte Brise auf Ihrer Haut und die Sonne wärmt Sie.

Du schaust auf den Sandstrand, an dem du stehst, und spürst den warmen Sand unter deinen Füßen. Wie fühlt sich der Sand an? Gehen Sie ein paar Schritte auf dem Sand. Wie fühlt es sich an, auf warmem, weichem Sand zu laufen?

Du schaust zurück und siehst deine Fußabdrücke. Du siehst, wie die Wellen an den Strand spülen und deine Fußabdrücke wegwischen. Sie steigen in das Wasser, das leicht kühl ist. Wie fühlt es sich an, im kühlen Wasser zu stehen, während der Dampf Ihre Haut wärmt?

Sie hören das donnernde Tosen der Wellen, wenn sie an Land und wieder hinaus aufs Meer schwappen. Das Sonnenlicht glitzert wunderschön auf der Wasseroberfläche in der Brandung. Der Himmel ist klar. Sie atmen die frische Luft ein.

Du gehst vom Wasser zurück zum Sand. Du nimmst ein Handtuch und legst dich darauf in den warmen Sand. Du spürst, wie die Sonne deinen Körper wärmt. Sie fühlen sich warm, ruhig und entspannt. Du lässt das warme Gefühl deinen Geist erfüllen.

Atmen Sie noch ein paar Mal ruhig ein und aus. Jetzt können Sie langsam in diesen Moment zurückkehren. Das Gefühl der Schwere in Ihren Armen und Beinen wird nachlassen. Sie werden sich erfrischt fühlen. Bewegen Sie Ihre Füße ein wenig, wackeln Sie mit den Fingern und dann mit den Händen. Allmählich können Sie Ihre Augen öffnen und sich strecken. "

Schritt: Wie kann ich mich entspannen? (15 - 20 min)

Werkzeuge: Papier und Stifte

Der Lehrer erklärt, dass verschiedene Entspannungstechniken praktiziert werden können. Wenn man entspannt ist, verbessert sich die Konzentration und das Lernen wird leichter. Wenn man entspannt ist, lassen sich schwierige, angespannte und ängstliche Situationen leichter bewältigen. Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu entspannen, und sie sind individuell. Eine Person entspannt sich durch Sport, eine andere hört Musik oder liest ein Buch, und wieder eine andere verbringt Zeit mit ihrem Haustier. Abschließend werden die Antworten der SchülerInnen gemeinsam diskutiert.

Die Schüler werden gebeten, auf einem Blatt Papier darüber nachzudenken und zu antworten:

Wie kann ich mich entspannen?

Welche Arten von Entspannungsmethoden kenne ich?

Machen Sie sich ein Bild von den Dingen, die Sie entspannen. Welche Art von Musik hören Sie? Wo treiben Sie Sport oder gehen nach draußen? Mit wem treiben Sie Sport? Welche Art von Büchern lesen Sie?

Ende: tiefe Atmung (5 - 10 min)

Wenn eine Person angespannt und ängstlich ist, findet die Atmung im oberen Teil des Brustkorbs statt. Die Atmung ist flach und schnell. Im entspannten Zustand ist das Zwerchfell an der Atmung beteiligt. Die Zwerchfellatmung ist eine schnelle Methode, um durch Konzentration auf die Atmung einen Zustand der Entspannung zu erreichen.

Die Schüler sitzen auf Stühlen. Der Lehrer bittet die Schüler, die Augen zu schließen und sich nur auf ihren eigenen Atem zu konzentrieren. Die Lehrkraft liest die Entspannung mit ruhiger Stimme vor:

"Achten Sie darauf, wie aufgeregt Sie sind. Legen Sie eine Hand auf Ihr Zwerchfell unter Ihrer Brust. Konzentrieren Sie sich zunächst auf die Beobachtung Ihrer Einatmung. Atmen Sie fünfmal langsam und tief durch die Nase bis zum "Boden" der Lunge ein, so dass die Luft so tief wie möglich einströmt. Atmen Sie durch den Mund aus. Wenn Sie mit dem Zwerchfell atmen, wird sich Ihre Hand heben. Ihr Brustkorb sollte sich nur leicht bewegen, während sich Ihr Zwerchfell ausdehnt.

Halten Sie einen Moment inne und beobachten Sie Ihre Ausatmung. Atmen Sie tief ein und dann langsam durch die Nase oder den Mund aus. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Lunge völlig leer ist. Lassen Sie beim Ausatmen zu, dass sich Ihr Körper entspannt. Stellen Sie sich vor, dass Sie eine Stoffpuppe sind, deren Arme und Beine locker und schlaff sind. Atmen Sie fünfmal auf diese Weise."

186WOHLBEFINDEN JAHRBUCH



ALLTAGSBEWÄLTIGUNGSKOMPETENZEN**Erste Schritte: Was sind die Dinge, die Sie stören und Stress verursachen? (10 min)**

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein. Die Paare werden gebeten, die unten stehenden Fragen zu diskutieren. Schließlich werden die Antworten der Paare gemeinsam besprochen.

Fragen:

- Welche Dinge verursachen bei jungen Menschen Stress?
- Warum stressen Sie diese Dinge?
- Welche Dinge verursachen Spannungen oder Ängste?
- Was sind die Gründe für diese Dinge?

Schritt: Aufgabenliste (25 - 30 min)**Werkzeuge: Papier und Stifte**

Die Lehrkraft leitet die Lektion ein, indem sie erklärt, dass jeder von uns Dinge und Aufgaben hat, die wir aufschieben, weil wir sie nicht tun wollen. Das kann daran liegen, dass wir die Aufgabe für zu schwierig halten und meinen, nicht zu wissen, wie wir sie erledigen sollen. Andererseits kann es auch sein, dass die Aufgabe für uns eine Qual ist. Ein wenig Aufregung ist Teil des Prozesses und kann die Leistung der Aufgabe verbessern.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Leistungen in der Schule zu sehr von Spannungen oder Ängsten geprägt sind, können Sie sich an eine Krankenschwester oder einen Schulberater wenden. Sie können dir dabei helfen, mit diesen Problemen umzugehen. Wenn ein anstrengender Tag bevorsteht, kann allein der Gedanke daran, was zu tun ist, anstrengend und belastend sein.

Bei dieser Übung werden die Schüler gebeten, eine Mindmap mit dem Schüler in der Mitte zu zeichnen. Um den Namen des Schülers herum schreiben sie Dinge, die sie in den nächsten Tagen erledigen müssen (Hausaufgaben, Prüfungen), Dinge, die sie regelmäßig tun müssen (Hobbys, Schule) und Dinge, die ihr Leben nachhaltig beeinflussen werden (Beziehungen, Abschlusszeugnis).

Wenn die Schüler fertig sind, geben sie an, wie aufgeregt oder ängstlich sie wegen der Gegenstände sind:

0 = überhaupt keine Anspannung oder Angst

1 = etwas Anspannung oder Unruhe

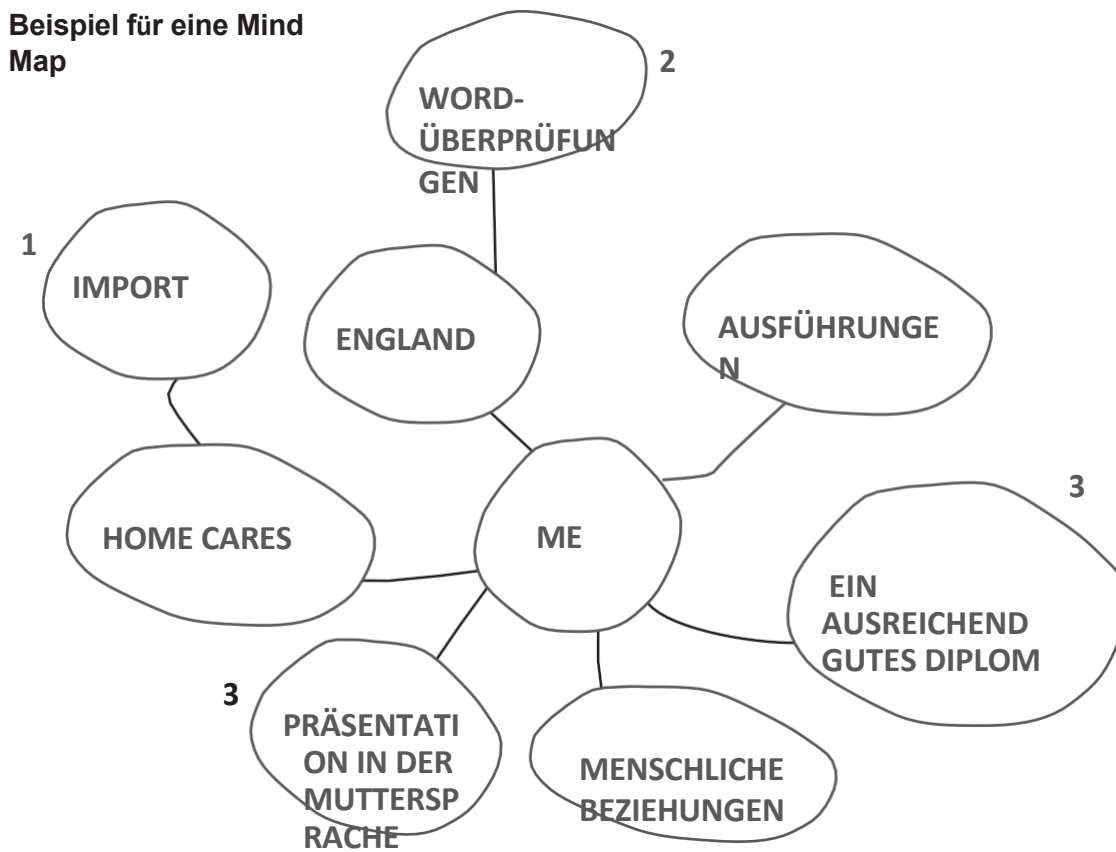
2 = mäßige Anspannung oder Ängstlichkeit

3 = starke Aufregung oder Angst

Dann überlegen die Schüler:

- Welche Dinge reduzieren Spannungen oder Ängste?
- Was könnte ich tun, um z. B. eine Rede oder Präsentation in meiner Muttersprache weniger stressig zu gestalten? (Wenn der Spannungspegel derzeit, sagen wir, bei drei liegt, wie könnte er auf zwei gesenkt werden?)

**Beispiel für eine Mind
Map**



Ende: Lösungen (10 min)

Abschließend wird eine allgemeine Diskussion darüber geführt, welche Lösungen und praktischen Maßnahmen zur Bewältigung von Angst- und Belastungssituationen zur Verfügung stehen.

Unterstützende Fragen:

- Wie und auf welche Weise können Sie persönlich dazu beitragen, Spannungen oder Ängste abzubauen?
- Wer sind die Menschen, an die Sie sich in schwierigen Situationen wenden können, um Hilfe und Rat zu erhalten?

BEWERTUNG

Erste Schritte: Ihre Stärken (10 - 15 min)

Hilfsmittel: Verstärkungskarten (am Ende des Buches zu finden)

Die Schüler werden in kleine Gruppen aufgeteilt. Ihre Aufgabe ist es, sich mindestens zwei starke Wörter auszudenken, die ihnen gefallen. Dann erzählen sie den anderen Gruppenmitgliedern, was sie gewählt haben und warum sie denken, dass das Wort für sie geeignet ist.

Schritt: Selbstbeurteilung (15 - 25 min)

Hilfsmittel: Selbsteinschätzungsheft, Stifte

Die Lehrkraft bereitet die Aufgabe vor, indem sie erklärt, dass Selbsteinschätzung eine Beurteilung der eigenen Leistung ist. Sie hat positive Auswirkungen auf das Selbstkonzept und das Selbstwertgefühl. Sie trägt auch zum Lernen bei, da man durch die Selbsteinschätzung lernt, den eigenen Entwicklungsbedarf zu erkennen und die eigenen Fortschritte zu bemerken.

Durch Selbsteinschätzung entwickelt sich kritisches Denken. Die Wahrnehmung von Erfolgserlebnissen gibt einem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, was es leichter macht, gute Entscheidungen zu treffen, Herausforderungen zu meistern und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Nach der Reflexion durch die Lehrkraft ist es an den Schülerinnen und Schülern, mit den Sätzen auf dem Selbstbewertungsformular fortzufahren.

Abschluss: Reflexion und Diskussion (10 - 15 min)

Die Aufgabe der Schüler besteht darin, zunächst über Folgendes nachzudenken

- 1 Was ist das Wichtigste, das ich in der 8. Klasse gelernt habe?
- 2 Worauf möchte ich mich in der Jahrgangsstufe 9 konzentrieren oder was möchte ich lernen?

Sobald die Schüler diese Fragen beantwortet haben, besprechen Sie gemeinsam die beiden vorherigen Fragen.

188WOHLBEFINDEN
189

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

IT-BEWERTUNG

Das Wichtigste in meinem Leben ist _____

Wenn ich einen Fehler mache, _____

Wenn ich positives Feedback bekomme, _____

Wenn ich negatives Feedback bekomme, _____

Ich bin glücklich, wenn _____

Meine Zukunft sieht so aus _____

Wenn ich nicht verstanden werde, _____

Ich werde glücklich, wenn _____

Wenn ich mich schlecht fühle, _____

Ich möchte nicht _____

Ich bin empört _____

Ich mag keine Leute, die _____

Ich werde wütend, wenn _____

Ich möchte meine Fähigkeiten weiterentwickeln _____

Das Leben ist schön, wenn _____



Das letzte Jahr in der Grundschule ist eine Zeit der vielen Veränderungen. Es wird viel über die Zukunft, die Richtung des eigenen Lebens und die Kontinuität von Beziehungen nachgedacht. Der Abschnitt über die Gemeinschaft befasst sich mit Gruppenaktivitäten in verschiedenen Rollen, und das Thema Selbstwertgefühl befasst sich damit, wie man zum Selbstwertgefühl anderer beitragen kann. Die Konzepte der emotionalen Fähigkeiten und des Einfühlungsvermögens werden erforscht, und die Auswirkungen der eigenen Handlungen und der Handlungen anderer auf die Gefühle werden kritisch untersucht. Die Fähigkeiten der Freundschaft betonen die Risiko- und

Fähigkeiten zur Konfliktlösung. Junge Menschen können bereits gemeinsam Lösungen für die komplexesten Situationen finden. Sie üben sich im Stressmanagement und überlegen, wie sie Stress für Körper und Geist vermeiden können. Sie reflektieren über verschiedene Fähigkeiten zum Wohlbefinden auf verschiedenen Ebenen und lernen, das Wohlbefinden als Ganzes zu betrachten, das auf einer Reihe von Fähigkeiten, Umweltfaktoren und Unterstützungsnetzwerken beruht.

UNTERRICHTSPLÄNE - 9.KLASSE GEMEINSCHAFT

Start: als Entwicklung (5 - 10 min)

Werkzeuge: Klebeband

Die Lehrkraft markiert mit Klebeband eine Linie auf dem Boden des Klassenzimmers. Das eine Ende der Schnur zeigt an, dass das Problem sehr verbesserungsbedürftig ist, das andere Ende zeigt an, dass das Problem nicht mehr verbessert werden muss. Die Lehrkraft bittet die SchülerInnen, das Lineal am Ende der Aussage in die gewünschte Position zu bringen, je nachdem, wie sehr sie das Problem in ihrer Klasse für verbesserungswürdig halten.

Behauptungen:

In unserem Klassenzimmer herrscht ein Klima des Vertrauens (trust).

In unserer Klasse kann ich ich selbst sein, und jeder akzeptiert mich so, wie ich bin. (gute Sünde)

In unserer Klasse ist es einfach, andere zu unterstützen (Unterstützung geben) In

unserer Klasse kann man anderen offen von seinen Problemen erzählen

(Offenheit) In unserer Klasse ist es einfach, mit allen zusammenzuarbeiten

(Engagement)

Die Lehrkraft schreibt auf, was die Gruppe am meisten entwickeln möchte. Dies wird am Ende benötigt.

Arbeitsphase: verschiedene Rollen der Gruppe (20 - 25 min)

Werkzeuge: Papier, Stifte und Gruppenrollen

Die Lehrkraft leitet die Aufgabe ein, indem sie erklärt, dass Menschen in verschiedenen Situationen viele verschiedene Rollen spielen können. Rollen leiten die Handlungen einer Person in einer Gruppe und beeinflussen das Verhalten der Gruppe. Die Rollen in einer Gruppe können unterstützend oder störend sein. Es kann sein, dass Sie Ihre eigene Rolle nicht erkennen, und je nach Situation kann es in ein und derselben Gruppe viele verschiedene Rollen geben. Zum Beispiel kann jemand aktiv an einer interessanten Unterrichtsstunde teilnehmen, während ein anderer sich passiv zurückzieht.

Die Schüler werden in zwölf Gruppen aufgeteilt. Die Lehrkraft schreibt die Rollen der Gruppen auf separaten Blättern auf. Die Lehrkraft gibt jeder Gruppe einen Zettel mit einer der folgenden Rollen (die Rollenbeschreibung muss nicht auf dem Zettel stehen, die Bilder können am Ende der Aufgabe gezeigt werden).

Die Rollen:

Konkurrent (macht sich die besten Ideen anderer zu eigen, betont seinen eigenen Beitrag, weigert sich, die Vorschläge anderer weiterzuentwickeln).

Kritiker (wägt das Für und Wider von Vorschlägen ab und zwingt die Gruppe, die verschiedenen Optionen sorgfältig abzuwägen).

Ermutiger (ist freundlich, versteht und schätzt die Meinungen und Vorschläge anderer, gibt Anerkennung).

Initiator (schlägt neue Ideen, Arbeitsweisen und Verfahren vor, schlägt Ziele und mögliche Lösungen vor).

Mediator (Sucht nach Kompromissen und löst Meinungsverschiedenheiten.)

Aggressor (Versucht, seine eigene Position durch Herabsetzung, Kritik und Missbilligung der Handlungen und Ansichten anderer zu stärken).

Bremser (lehnt die Vorschläge der anderen sofort ab, argumentiert, begründet nicht.)

Passiver Rückzieher (ist gleichgültig oder passiv, beteiligt sich nicht am Gespräch und hört nicht zu).

Clicker (ist gleichgültig oder passiv, beteiligt sich nicht am Gespräch und hört nicht zu.)

Selbstabwertung (verhält sich unsicher und setzt seine eigenen Fähigkeiten übermäßig herab).

Arrogant (Kein Interesse an oder aktive Teilnahme an den Aktivitäten der Gruppe, Konzentration auf andere Dinge, Herabsetzung anderer Gruppenmitglieder).

Aufmerksamkeitssucher (Befriedigung persönlicher Bedürfnisse auf Kosten der Gruppenziele, redet viel, um sichtbar zu bleiben, erzählt irrelevante Witze und Geschichten).

Die Gruppen werden gebeten, die folgenden Fragen zu beantworten und ihre Antworten auf Papier festzuhalten.

Beschreiben Sie die Rolle in ein paar Sätzen, je nachdem, welche Bilder sie bei Ihnen hervorruft (die Lehrkraft betont, dass es hier keine richtigen oder falschen Antworten gibt).

- Welchen Nutzen bringt die Rolle für die Gruppe?
- Wie kann die Rolle das Funktionieren der Gruppe erschweren?
- Wie kann die Person in dieser Rolle zur Verbesserung der Atmosphäre im Klassenzimmer beitragen?
- Welche Risiken birgt die Rolle für die Gruppe oder die Atmosphäre?

Ende: Wie kann eine Rolle einen Unterschied machen? (10 - 15 min)

Schließlich werden die Gruppen gebeten, aufzuschreiben und darüber nachzudenken, wie die Rolle einen positiven Einfluss auf das Thema haben kann, das als wichtigstes Entwicklungsthema im Gründungsprozess ausgewählt wurde. Zählen Sie drei Dinge auf. Die Gruppen stellen dann ihre Rollen den anderen Gruppen vor.

SELBSTINSPEKTION**Start: Entwicklung des Selbstwertgefühls (10 - 15 min)****Materialien: Papier, Bleistifte**

Es wird erörtert, dass das Selbstwertgefühl Teil des menschlichen Selbstkonzepts ist, unserer kognitiven und erfahrungsmäßigen Erfahrung mit uns selbst. Es wird in der Kindheit und Jugend als Teil der Persönlichkeitsentwicklung durch das Zusammenspiel von erblichen und umweltbedingten Faktoren aufgebaut. Das Selbstwertgefühl wird durch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die sozialen Kompetenzen, das Bewusstsein und die Akzeptanz der eigenen Gefühle sowie durch Fragen des Aussehens, der Gesundheit und der Körperbeherrschung beeinflusst. Das Selbstwertgefühl ist jedoch keine unveränderliche Eigenschaft; es kann sich verändern und entwickelt werden.

Die Schüler werden gebeten, auf einem Blatt Papier die Menschen und Dinge aufzuschreiben, die zur Entwicklung ihres Selbstwertgefühls beigetragen haben (z. B. Vater, Mutter, Freunde, Lehrer, Großeltern, Hobbys, Erfolge und Misserfolge.) Die nächste Aufgabe besteht darin, dass die Schüler darüber nachdenken und aufschreiben, wie die Personen oder Dinge, die sie aufgeschrieben haben, zur Entwicklung ihres Selbstwertgefühls beigetragen haben (z. B. Eltern ermutigen, Freunde unterstützen, Hobbys und Erfolge stärken ihren Glauben an ihre eigenen Fähigkeiten, Misserfolge verringern ihren Glauben an ihre eigenen Fähigkeiten).

Arbeitsschritt: Wie kann Ihr eigenes Handeln das Selbstwertgefühl anderer beeinflussen? (25 - 35 min)**Materialien: Papier, Stifte,**

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein. Die Lehrkraft schneidet die Referenzrahmen auf Papier aus und gibt jedem Paar einen Referenzrahmen. Die SchülerInnen werden gebeten, darüber nachzudenken und praktische Beispiele aufzuschreiben, wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertgefühl anderer positiv beeinflussen kann.

Die Schülerinnen und Schüler denken zunächst an drei praktische Beispiele für Verhaltensweisen, die das Selbstwertgefühl anderer untergraben. Dann überlegen sie sich drei praktische Beispiele für Handlungen, die das Selbstwertgefühl anderer stärken. Bei den praktischen Beispielen kann es sich um Worte, Handlungen oder Untätigkeit handeln (z. B. einen Freund im Sportunterricht loben, eine nette Nachricht an einen Freund in den sozialen Medien schicken).

Bezugsrahmen:

Einige (soziale Medien)	Klasse trainieren	Unterricht im Freien
Lektion	Hobby	Startseite
Freie Zeit		

Ende: positives Feedback geben (5 - 10 Minuten)

Die Schüler werden in Kleingruppen von drei Personen aufgeteilt. In den Kleingruppen sollen sich die Schüler gegenseitig ein positives Feedback geben. Das Feedback muss sich auf etwas anderes als das Aussehen beziehen. Das Feedback kann sich zum Beispiel auf das Verhalten, die Unterstützung oder die Fähigkeiten beziehen. Die Schüler haben etwa zwei Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, welche Art von Feedback sie geben werden. Die Aufgabe beinhaltet auch, das Feedback zu berücksichtigen. Das Feedback wird mit einem Dank an die Person, die das Feedback gegeben hat, quittiert.



KNOWLEDGE**Start: Das Spektrum der Gefühle (10 - 15 min)****Hilfsmittel: Gefühlskarten (Sie finden die Karten am Ende des Buches)**

Der Lehrer teilt die Schüler in sieben Gruppen ein. Jede Gruppe erhält eine Lektion. Die Gruppe überlegt sich eine abgeschwächte emotionale Nuance der Emotion, die sie erhalten hat, z. B. von der Emotion Freude zur Emotion Freude. Die Gruppe entwirft eine reale Situation, in der diese Emotionen auftreten. Die Darbietungen werden der Klasse präsentiert, und nach jeder Darbietung raten die anderen Schülerinnen und Schüler, um welche emotionale Nuance es sich bei der Darbietung handelte. Abschließend können sie gemeinsam darüber nachdenken, wie sie die Gefühlsnuancen empfunden haben und ob sie schwer zu erkennen waren.

Emotionen: Freude, Aufregung, Traurigkeit, Wut, Ekel, Überraschung, Angst.**Arbeitsschritt: Was sind emotionale Fähigkeiten? (25 - 35 min)****Materialien: Papier, Stifte,**

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein. Die Paare müssen die folgenden Fragen auf einem Blatt Papier beantworten.

1. Was bedeutet Ihrer Meinung nach emotionale Kompetenz? (schreibe zwei Dinge auf)
2. Denken Sie an Situationen, in denen Emotionen aufgetaucht sind. Wie reagiert Ihr Körper auf verschiedene emotionale Zustände? Wie wirken sich unterschiedliche emotionale Zustände auf die Art und Weise aus, wie Sie sprechen und wie Sie sich anderen Menschen gegenüber verhalten?

Beantworten Sie die Fragen zu den unten aufgeführten Emotionen.

Zum Beispiel, wie Ihr Körper reagiert, wenn Sie glücklich sind, und wie sich dies auf Ihre Art zu sprechen und sich zu verhalten auswirkt.

Die Lehrkraft kann die Gefühle an der Tafel auflisten:

Freude, Aufregung, Traurigkeit, Wut, Angst, Zufriedenheit, Liebe

3. Welche Vorteile hat es, die eigenen Gefühle zu erkennen? Müssen Sie alle Ihre Gefühle akzeptieren? Warum könnte es wichtig sein, auch negative Gefühle zu akzeptieren?
4. In welcher Situation war es für Sie schwierig, Ihre Gefühle auszudrücken? Und warum? Die Antworten der Gruppen werden anschließend diskutiert.

Ende: Verankerungsübung (5 - 10 min)**Tipp: Sie können leise Musik im Hintergrund laufen lassen.**

Zunächst wird der Lehrer Ihnen sagen, dass Sie die Ankerübung am besten in Ihrem eigenen Tempo durchführen. Es geht darum, eine kleine Bewegung zu machen, den Anker, und einen ruhigen Gedanken zu denken, der mit dieser Bewegung verbunden ist. Die Ankerübung erfordert zahlreiche Wiederholungen, um automatisch zu werden, und ist daher in schwierigen Situationen sehr nützlich. Sie erfordert die Konzentration auf einen einzigen Gedanken und die Befreiung des Geistes von anderen Gedanken. Sie ist nicht einfach. Der Anker kann eingesetzt werden, wenn Sie sich in einer schwierigen Situation befinden, z. B. bei einem aufregenden Auftritt, einem schwierigen Fall, der gelöst werden muss, oder bei etwas anderem, das Sie irritiert oder belastet. Die Methode hilft, den Geist zu entspannen und die Emotionen zu regulieren.

Die Lehrkraft leitet die Ankerübung wie folgt an:

Denken Sie an ein Bild, das Sie beruhigt. Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein.
Stellen Sie sich vor, Sie sind an einem Ort, an dem alles in Ordnung ist.
Stellen Sie sich vor, wie Ihre Umgebung aussieht. Atmen Sie langsam ein und aus.
Spüren Sie, wie friedlich es um Sie herum ist. Drücke deinen Zeigefinger und deinen Daumen zusammen.

196WOHLBEFINDEN
197

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

EMPATHIE

Beginn: Übung zum einfühlsamen Zuhören (10 - 15 min)

Die Lehrkraft leitet die Aufgabe ein, indem sie erklärt, dass Empathie die Fähigkeit ist, die Gefühle anderer zu verstehen und zu benennen. Es bedeutet, sich in die Lage des anderen zu versetzen und zu wissen, dass man nicht wirklich in den Schuhen des anderen steckt. Unsere eigenen Erfahrungen prägen unsere Fähigkeit zur Empathie. Das zeigt sich, wenn uns ähnliche Dinge widerfahren sind wie der Person, in die wir uns einfühlen. Unsere eigenen Erfahrungen können manchmal auch ein Risikofaktor sein. Wir erinnern uns leicht an unsere eigenen Erfahrungen und Gefühle, wenn wir uns in einer ähnlichen Situation befanden wie die Person, in die wir uns einfühlen. Allerdings handelt es sich dabei selten um genau dieselben Erfahrungen, die das Objekt der Empathie gemacht hat. Aus diesem Grund funktioniert Empathie in der Praxis nur, wenn wir zuhören. Empathisches Zuhören ermöglicht es dem Objekt der Empathie, sich verstanden zu fühlen.

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein. Die Aufgabe der Paare ist es, einfühlsames Zuhören zu üben.

- Die Schüler erzählen sich gegenseitig von einem Ereignis, das sie glücklich, traurig oder wütend gemacht hat.
- Die Aufgabe des anderen Schülers ist es, die ganze Geschichte leise zu hören, ohne zu unterbrechen und dabei in die Augen zu schauen.
- Wenn die Geschichte zu Ende ist, erzählt der Zuhörer mit seinen eigenen Worten, worüber der Erzähler gesprochen hat. Dann ändert sich die Reihenfolge.

Arbeitsschritt: Auf welche verschiedenen Arten kann sich Empathie manifestieren? (20 - 25 min)

Werkzeuge: Papier und Stifte

Die Lehrkraft eröffnet die Aufgabe, indem sie erklärt, dass Empathie ein Faktor ist, der die menschliche Interaktion steuert. Empathie manifestiert sich auf viele verschiedene Arten im Leben. Sie zeigt sich in der Fähigkeit, die Welt aus dem Blickwinkel eines Klassenkameraden zu sehen, die Gefühle anderer zu verstehen, sich um sich selbst zu kümmern und anderen zu helfen. Die Fähigkeit zur Empathie hilft uns, unsere Worte richtig zu formulieren, um niemanden zu verletzen. Sie hilft anderen, zu verstehen, was wir ihnen sagen wollen, und ermöglicht es uns, zum Beispiel freundschaftliche Beziehungen aufzubauen.

Einfühlungsvermögen ist also wichtig, um mit Menschen zurechtzukommen. Sie ist eine Fähigkeit, die durch Übung erlernt werden kann. Letztlich ist Empathie jedoch eine Entscheidung, und jeder muss selbst entscheiden, ob er innehält und zuhört oder hilft, und wie er anderen Menschen seine Aufmerksamkeit schenkt. Gehst du unbemerkt vorbei, wenn du siehst, dass ein Klassenkamerad traurig ist, oder bleibst du stehen und fragst, ob er reden möchte? Selbst wenn du ihr Problem nicht lösen kannst, ist es bereits eine wichtige einfühlsame Handlung, ihr zuzuhören und sie zu unterstützen. Jetzt muss er nicht mehr allein sein.

Die Paare werden gebeten, über drei Beispiele für Empathie aus dem wirklichen Leben nachzudenken und diese aufzuschreiben. Wie und in welchen Situationen können Sie sich anderen gegenüber einfühlsam verhalten?

1. die Situation in der Stadt.

Sie bemerken, dass Ihr Auto in einer Schneewehe stecken geblieben ist. Sie fragen, ob Sie helfen können.

2) Situation zu Hause: Dein Vater kommt von der Arbeit nach Hause.

Sie bemerken, dass er müde und reizbar ist. Du sagst deinem Vater, dass du merkst, dass er müde ist. Papa sagt, es sei ein harter Arbeitstag gewesen. Du sagst ihm, dass er sich ausruhen kann, während du die Hausarbeit erledigst.

3. die Situation in der Schule.

Ein neuer Schüler kommt in Ihre Klasse. Sie bemerken, dass er nervös in die Klasse kommt, weil er niemanden in der Klasse kennt. Nach dem Unterricht gehen Sie zu dem neuen Schüler, stellen sich ihm vor und fragen ihn, ob Sie ihn in der Schule vorstellen können.

Ende: Rückblick auf die Situationen (10 - 15 min)

Zum Schluss geht die Klasse die Situationen durch, die die Paare gemeinsam bearbeitet haben. Ist eine der Situationen wirklich so passiert? Welche Situationen machen es leicht, empathisch zu handeln?

Tipp: Andere Schülerinnen und Schüler können zeigen, ob sie ähnliche Situationen erlebt haben, indem sie einen Daumen hoch zeigen. Ein Daumen hoch bedeutet, dass sie es erlebt haben, ein Daumen runter, dass sie es nicht erlebt haben.

198WOHLBEFINDEN JÄHRLICHWOHLBEFINDEN JÄHRLICHWOHLBEFINDEN JÄHRLICH

199

FREUNDSCHAFTSFÄHIGKEIT UND KONFLIKTLÖSUNG

Erste Schritte: Buddy-Fähigkeiten und Konfliktlösung (10 - 15 min)

Werkzeuge: Stifte und Papier.

Die Lehrkraft teilt die Schüler in Paare ein. Die Paare werden gebeten, auf einem Blatt Papier drei Fähigkeiten aufzuschreiben, die mit Freundschaft zu tun haben, wie z. B. höflich sprechen, helfen und sich entschuldigen. Die SchülerInnen müssen dann beantworten, wie die Freundschaftsfähigkeiten bei der Konfliktlösung helfen oder diese unterstützen. Schließlich schreiben die Paare fünf Tipps zur Konfliktlösung auf ein Blatt Papier. Die Tipps können als Hilfsmittel für die vorliegende Aufgabe verwendet werden.

Arbeitsphase: Gruppenkonfliktsituationen und ihre Lösungen (30 - 40 min)

Werkzeuge: Konflikthanng, Stifte

Die Lehrkraft teilt die Klasse in Paare ein. Die Paare müssen die Situationen im Anhang "Interessenkonflikte" lösen und die folgenden Fragen entsprechend der Beispielsituation beantworten.

1. Was passiert in der Gruppe oder Klasse, wenn die Situation nicht gelöst wird?
Wie wirkt sich die Situation auf die Moral in der Klasse, auf Gruppenaktivitäten und Freundschaften aus?
2. Was passiert in der Gruppe oder Klasse, wenn die Situation gelöst ist?

Ende: Spiegel (10 - 15 min)

Die Lehrkraft teilt die Gruppe in Paare ein. Die Schüler stellen sich in Reihen auf, wobei das Paar auf einer Seite der Klasse steht. Ihre Aufgabe ist es, Dinge zu finden, die sie miteinander verbinden. Die SchülerInnen sagen abwechselnd, was es ist, und wenn sich ein Schülerpaar einig ist, dürfen sie einen Schritt aufeinander zugehen. Wenn die Paare einander erreicht haben, ist die Übung beendet.

KONFLIKTSITUATIONEN

Fallstudie

Der Lehrer hat die Schüler in gemischte Gruppen eingeteilt, um eine Geschichtspräsentation zu erstellen. Die Gruppe besteht aus zwei Personen, die sich nicht vertragen und die wegen einer alten Geschichte einen Groll gegeneinander hegen. Dieser Groll äußert sich zum Beispiel darin, dass sie den Vorschlag des anderen beschmieren. Mit der Zeit wird die alte Geschichte wieder ausgegraben. Die Gruppenarbeit wird zu einem Konflikt.

KONFLIKTSITUATIONEN

Ein Beispiel dafür, dass eine Situation nicht gelöst werden kann:

In einer Gruppe wird eine alte Geschichte ausgegraben, und die Schüler beschimpfen sich gegenseitig. Die Situation gibt allen ein schlechtes Gefühl und Peinlichkeiten. Die ganze Gruppe gerät in einen Streit, weil auch die anderen von den Bemerkungen der Schläger und der Tatsache, dass der Job für sie steht, frustriert sind. Schließlich beschließt die Gruppe, die Wrestler aus der Gruppe zu werfen, und sie streiten sich an anderer Stelle weiter.

SITUATION

EN 2.

Die Klasse plant einen Festtag für die kommende 9. Keiner weiß so recht, ob eine Veranstaltung, eine Musikaufführung oder ein Theaterstück geplant werden soll und was die Gruppe erreichen soll. Die Aufgabe, die der Gruppe gestellt wird, ist unklar und sie rätseln gemeinsam. Die Diskussion artet in einen Streit aus.

KONFLIKTSITUATIONEN

Ein Beispiel dafür, wann eine Situation gelöst ist:

Das alte Echo wird behandelt und es wird vereinbart, dass es nicht mehr diskutiert wird. Beide Parteien bitten um eine Rüge.

SITUATION

EN 1.

Die Klasse plant eine gemeinsame Weihnachtsfeier. Zwei Planungstreffen haben bereits stattgefunden und das dritte zeigt, dass nicht alle Schüler gleichermaßen an der Planung und Organisation beteiligt waren. Die SchülerInnen geben sich gegenseitig die Schuld und streiten darüber, wer was und wie viel gemacht hat. Die Diskussion artet in einen Streit aus

SITUATION

EN 3.

In einer Klassen-WhatsApp-Gruppe wurden unerlaubt Fotos von Schülern der Klasse ausgetauscht. Die Fotos wurden bearbeitet und es wurden unangemessene Texte hinzugefügt. Die Schüler, von denen die Fotos gemacht wurden, sind wütend über den Vorfall und beschuldigen die Schüler, die die Bilder hinzugefügt haben, des Mobbings. Die Diskussion artet in einen Streit aus.

S
I
T
U
A
T
I
O
N
E
N

4

.
In der Pause kommt es zu einem Wortgefecht zwischen den Schülern. Ein Schüler hat sich über das Aussehen eines anderen Schülers lustig gemacht. Die anderen Mitschüler halten den Witz für albern. Der Schüler, dessen Aussehen Gegenstand des Witzes war, fühlt sich durch den Witz beleidigt. Es kommt zu einem Streit zwischen den Schülern und die Klasse streitet sich.

**SITUA
TION**

EN 5.

In der Klasse haben sich kleine Gruppen gebildet, die untereinander zerstritten sind. Diese Situation verursacht Probleme für die Schüler in der Klasse und erschwert den Schulalltag. Diese Situation wirkt sich negativ auf die Arbeit und die Atmosphäre in der Klasse aus, und es kommt zu Streitigkeiten in der Klasse.

MEDIEN UND WOHLBEFINDEN

Die thematischen Inhalte für die Klassenstufe 9 wurden in Zusammenarbeit mit dem TAIDEVAIHDE-Projekt der Universität Lapland erstellt.

Vorbereitung: Vor der Stunde druckt oder kopiert die Lehrkraft die Versionen 1 und 2 der Geschichte in einem Exemplar aus, zusammen mit Ausmalbildern von etwa 15-20 Kopien pro Paar.

Start: kaputtes Telefon (10 - 15 min)

Materialien: Stifte, Papier, beide Versionen der Geschichte

Die Lehrkraft teilt die Schüler in zwei Schlangen ein und gibt den ersten in der Schlange die ausgedruckten Geschichten. Die Geschichten sind leicht unterschiedlich. Der Erste in der Schlange liest die Geschichte laut vor oder flüstert sie dem Nächsten zu, und der Nächste erzählt die Geschichte, die er gehört und in Erinnerung behalten hat. Die Schülerinnen und Schüler entscheiden sich selbst, ob sie die Geschichte flüstern oder dem nächsten in der Reihe laut erzählen. Die letzte Person in der Reihe schreibt die gehörte Version auf einen Zettel und liest sie laut vor. Der Erste in der Schlange erzählt die Originalversion. Dann ist die zweite Schlange an der Reihe. Beide Warteschlangen haben unterschiedliche Geschichten gehört, aber die Geschichten können sich verändert haben und von den Geschichten der zweiten Warteschlange inspiriert worden sein, wenn die Schülerinnen und Schüler die Geschichte dem nächsten in der Warteschlange laut vorlesen.

Abschließend kann die Lehrkraft die SchülerInnen fragen, ob sie einen Zusammenhang zwischen dieser Übung und den Medien und Nachrichten erkennen. Ziel ist es, dass die SchülerInnen verstehen, dass Geschichten und Nachrichten ihre Form von einer Person zur anderen ändern können, weshalb Nachrichten kritisch gelesen werden sollten. Abschließend kann die Lehrkraft ein Beispiel für eine Nachricht oder Geschichte geben, die ihre Form verändert hat.

Story Version 1: Minski hat am Freitagabend um 18:08 Uhr ein Foto von sich auf Instagram hochgeladen. Am nächsten Tag wurde er gebeten, bei einer Model-Agentur zu arbeiten. Anderthalb Monate lang arbeitete sie als Model: Jeden zweiten Tag gab es ein Zahnpasta-Shooting und an den Wochenenden gab es Messestände. Aber Minski hatte die Nase voll von den eisigen Temperaturen in Finnland, und so flog er im Februar nach Malaysia, wo die Sonne schien und das Meer türkisblau war. Minski wohnte in einem schönen Wohnblock mit seinem deutschen Schäferhund. Besonders gern mochte Minski Kokosnusseis, das er jeden Mittwoch nach dem Salsa-Training aß. Als er eines Herbstabends plötzlich zum Präsidenten gewählt wurde, fuhr er in einem gelb-schwarzen Taxi in den Hof des Präsidentenpalastes und landete mit einem jubelnden Lächeln im Gesicht als Präsident.

Story Version 2: Minski lud am Samstagmorgen um 9:45 Uhr ein Video von sich auf Instagram hoch. Am nächsten Tag wurde er gebeten, bei einer Modelagentur zu arbeiten. Zwei Monate lang arbeitete sie als Model: Jeden zweiten Tag gab es ein Garderobenshooting und an den Wochenenden wurden Duschgels geschossen. Aber Minski hatte die Nase voll von den eisigen Temperaturen in Finnland, und so flog sie im Februar nach Spanien, wo die Sonne schien und das Meer schön wogte. Minski wohnte mit seinem Pudel in einer kleinen Reihenhauswohnung. Minskis besondere Vorliebe galt dem Schokoladeneis, das er jeden Mittwoch nach den Ballettproben aß. Als er eines Herbstabends plötzlich zum Präsidenten gewählt wurde, raste er mit einem roten Taxi in den Hof des Präsidentenpalastes und wurde mit einem Lächeln der Freude Präsident.

202WOHLBEFINDEN JAHRESKALENDER

Arbeitsschritt: Sortieren und Einfärben von Medienbildern (25 - 35 min)

Werkzeuge: Farbige Medienfotos - Heft, Farbstifte

Die Lehrkraft teilt die Klasse in Paare ein und gibt jedem Paar einen Stapel mit Bildkarten. Gemeinsam teilen die Paare die Karten in zwei Stapel auf: Sie dürfen veröffentlichen und sie dürfen/ sollen nicht veröffentlichen. Die Lehrkraft weist die Paare dann an, die Bilder auszumalen, die die SchülerInnen jemals veröffentlicht haben. Während des Ausmalens können die SchülerInnen z. B. darüber diskutieren, wo sie die betreffenden Bilder veröffentlicht haben. Wenn genügend Zeit vorhanden ist, können zwei Paare eine Gruppe bilden und die Bilder vergleichen, die sie ausgemalt haben. Die Lehrkraft kann in der Klasse herumgehen und nach Bildern suchen, die die meisten SchülerInnen ausgemalt haben, damit diese Bilder später gemeinsam besprochen werden können.

Ende: Diskussion (5 - 10 min)

Tools: Medienbilder im Anhang

Lassen Sie uns die Medienbilder unter Anleitung der Lehrkraft durchgehen. Die Lehrkraft projiziert die Medienbilder an die Tafel. Die Lehrkraft fragt die SchülerInnen, warum manche Bilder nicht veröffentlicht werden sollten oder welche Konsequenzen die Veröffentlichung eines Bildes haben könnte.

Unterstützende Fragen:

- Was würden Ihre Eltern/Ihr Beziehungspartner/Ihr bester Freund/Ihr Arbeitgeber denken, wenn sie ein solches Bild von Ihnen online sehen würden?
- Was hoffen Sie mit dem Bild zu erreichen? Lob? Gefallen? Kommentare?



Kokki työssään

Kuvaaja on ottanut kuvan ruokaa valmistavasta torimyyjästä



Muokattu kuva

Kuvaa on muokattu ennen julkaisemista



Peiliselfie



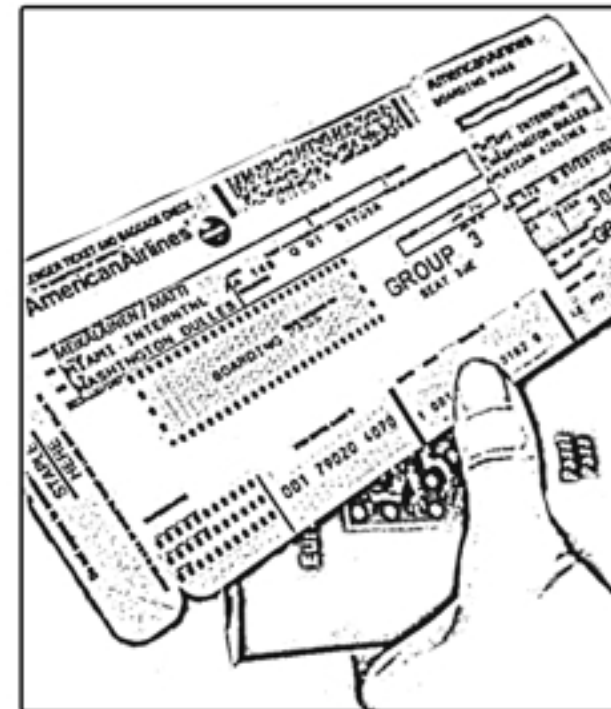
Peiliselfie



Museo



Lemmikkikuva



Lentolippu



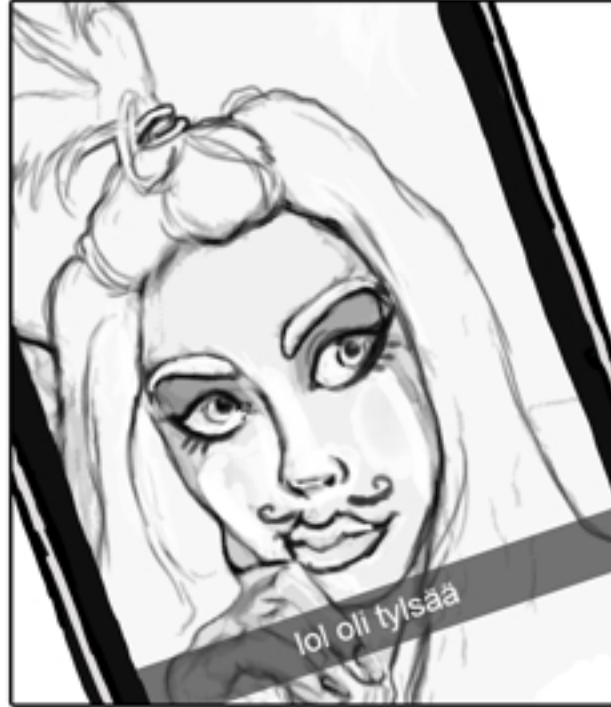
Kuva kaupunkikiierrokselta

Kuvaaja on ottanut kuvan julkisella paikalla ja kuvassa on opas ja muita kierrokselle osallistuneita.



Kuva kaupunkikiirrokselta

Kuvaaja on ottanut kuvan julkisella paikalla ja kuvassa on opas ja muita kierrokselle osallistuneita.

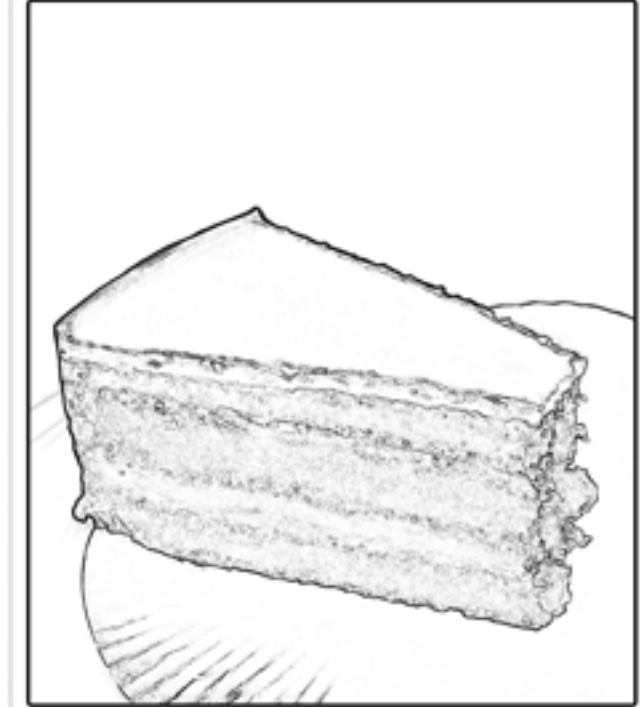


Hupikuva

Sait kaverilta viestissä kuvan jossa hän on tehnyt itsestään hassun näköisen. Julkaisisitko kuvan jossain?



Vauvakuva



Kakku



Kaverikuva



Duckface



Kuntosali



Varpaat



Nähtävyys

Kuvaaja on ottanut kuvan julkisella paikalla ja kuvassa on nähtävyyden lisäksi tuntemattomia henkilöitä



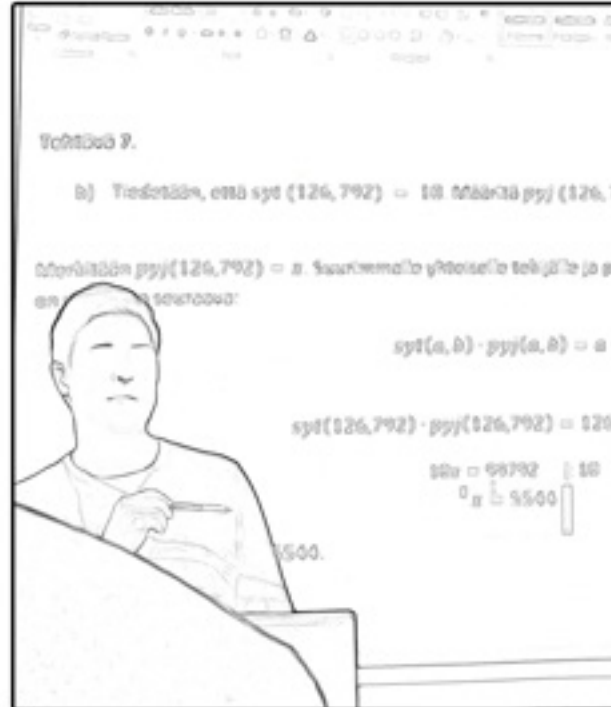
Perinteinen asu

Kuvaaja on ottanut kuvan ulkomailla julkisella paikalla ja kuvassa on paikallinen henkilö.



Kotikatu

Kuvaaja on ottanut kuvan kotinsa ulkopuolella ja kuvassa näkyy kuvassa olevan henkilön kotiosoite.



Koulussa

Kuvaaja on ottanut kuvan koulun oppitunnilla ja kuvassa näkyy taululla oleva tehtävä ja opettaja.

BLICK IN DIE ZUKUNFT

Die thematischen Inhalte für die Klassenstufe 9 wurden in Zusammenarbeit mit dem TAIDEVAIHDE-Projekt der Universität Lapland erstellt.

Vorbereitung

Bevor die Stunde beginnt, druckt oder vervielfältigt die Lehrkraft die Entspannungsgeschichte und die Stärken-Sternkarten. Die Lehrkraft fertigt einen großen Farbkreis aus farbigem Papier an (auch Braun, Grau, Schwarz und Weiß können in den Farbkreis eingefügt werden). Der Farbkreis kann aus einzelnen farbigen Papieren oder aus Karton hergestellt werden. Die Farben werden in einem Ring auf den Boden gelegt, damit sich die Schüler nach einer Entspannungsübung gruppieren können. Die Lehrkraft stellt außerdem farbigen Karton für Collagengrundlagen sowie Zeitschriften, Stifte, Kleber, Scheren und weißes Druckerpapier zur Verfügung. Die Lehrkraft sorgt für entspannende Musik.

Start: Traumfischen (5 - 10 min)

Ausstattung: Entspannungsmusik, Entspannungsgeschichte, Matratzen und Decken

Die Schüler suchen sich einen Platz im Klassenzimmer, an dem sie sich beim Zuhören entspannen können. Das kann auf einem Stuhl, in einer Ecke oder auf dem Boden auf einer Matratze sein. Die Lehrkraft kann das Licht dimmen und entspannende Musik im Hintergrund laufen lassen. Die Schüler schließen die Augen und der Lehrer führt sie durch eine Geschichte, in der sie über ihren Traum nachdenken. Am Ende wird der Traum in einer Farbe und einem Wort zusammengefasst.

Die Lehrkraft liest die Übung aus der Entspannungsgeschichte vor und beginnt mit den Worten, dass wir nun eine Übung machen werden, bei der ihr euch euren eigenen Traum vorstellen sollt: einen Wunsch oder Traum, den ihr gerne verwirklichen würdet (die Lehrkraft liest die Geschichte langsam und ruhig vor und lässt den Schülern Zeit, über ihren Traum nachzudenken).

Ein Farbkreis aus farbigen Papieren ist auf dem Boden aufgeschichtet. Die Teilnehmer positionieren sich für die Entspannungsübung in der gewünschten Farbe oder in der Farbe, die ihr am nächsten liegt. Für die nächste Übung werden Gruppen mit Personen der gleichen Farbe gebildet. Die Gruppengröße kann z. B. 2-4 Personen betragen.

Schritt: Collagen (20 - 35 min)

Materialien: farbiger Karton, Stifte, Zeitschriften, Klebstoff, Schere, Papier

Die Gruppen werden nach den Farben ihrer Träume gebildet, und jede Gruppe erhält einen Karton und Stifte in der Farbe ihrer Träume. Jeder Schüler schreibt zunächst das Wort seiner Wahl, das mit dem Traum zusammenhängt, in der Farbe seines Traums auf weißes Druckerpapier. Die Schüler müssen ihren Traum nicht preisgeben. Anschließend arbeiten die Schüler in Gruppen, um eine Collage ihrer Träume zu erstellen. Die Schüler schneiden Bilder ihrer Träume aus Zeitschriften aus, kleben sie zusammen und schreiben und zeichnen sie auf Pappe. Die Pappe kann auch in eine Form ihrer Wahl geschnitten werden. Die Schüler schneiden auch Wörter aus, die mit ihren Träumen zu tun haben, und kleben sie in eine Collage.

Betrachtung der Collagen: gemeinsame Betrachtung der Arbeiten auf dem Boden (mit dem Farbrad). Ein Mitglied der Gruppe liest die von allen Gruppenmitgliedern geschriebenen Wörter vor.

Ende: eine Sternkarte der Stärken (10 min)**Hilfsmittel: Stärken-Sternkartenheft, Stärkenkarten (am Ende des Buches), Buntstifte**

Die Aufgabe besteht darin, die eigenen Stärken mit Hilfe einer Sternkarte zu reflektieren. Jede/r Schüler/in erhält eine Sternkarte. Es gibt insgesamt 24 Stärken. Die SchülerInnen malen den Stern vollständig aus, wenn sie meinen, dass es sich um eine Stärke handelt. Die SchülerInnen malen nur die Ränder des Sterns für die Stärken aus, die sie entwickeln möchten. Abschließend fordert die Lehrkraft die SchülerInnen auf, sich zu überlegen, in welchem Beruf oder in welcher Ausbildung sie ihre Stärken einsetzen könnten.

ENTSPANNUNGSGESCHICHTE

"Nehmen Sie eine schöne, entspannte Position ein und schließen Sie die Augen. Lassen Sie Ihren Atem gleichmäßig fließen. Atme ein... und aus... Entspanne deinen Körper und deinen Geist vollständig.

Stellen Sie sich die Rahmen des Gemäldes vor Ihrem inneren Auge vor. Es sind die schönsten Rahmen, die Sie je gesehen haben. Sind sie verschlungen oder glänzend? Im Inneren der Rahmen können Sie Ihre Träume sehen.

Ihr Traum kann groß oder klein sein. Ein großer Rahmen kann einen großen Traum fassen, ein kleiner Rahmen kann einen kleinen Traum fassen. Wie groß ist der Rahmen deines Traums?

Wovon träumen Sie? Träumen Sie davon, Zeit mit anderen Menschen zu verbringen?

Ist Ihr Traum etwas, das Sie jetzt verwirklichen können, oder ist es ein Traum für die Zukunft, auf den Sie hinarbeiten wollen? Wie werden Sie Ihren Traum verwirklichen? Wo könnten Sie beginnen? Auch kleine Schritte bringen Sie weiter.

Wo befinden Sie sich? Sind Sie an einem vertrauten Ort oder am anderen Ende der Welt? Bist du mitten in der Natur oder irgendwo im Inneren?

Welche Geräusche hören Sie? Hörst du das Meer rauschen oder den Wind wehen? Hörst du den Verkehr oder Menschen?

Welche Gerüche liegen in der Luft? Ist die Luft frisch oder voll von würzigen Gerüchen? Wer wird dir helfen, deine Träume zu verwirklichen?

Wer unterstützt Sie in schwierigen Zeiten? Wer gibt Ihnen immer gute Ratschläge? Stellen Sie sich diese P e r s o n e n auf der gerahmten Tafel vor.

Sie haben jetzt einen Traum in Ihrem Kopf gefunden.

Atmen Sie tief ein, und wenn Sie ausatmen, wird Ihr Traum vor Ihrem geistigen Auge klar.

...Welches Wort beschreibt deinen Traum? Wählen Sie ein Wort. Es kann ein beliebiges Wort sein, und es muss nicht offensichtlich sein. Solange du dich daran erinnerst, was das Wort für dich bedeutet.

Behalten Sie dieses Wort im Hinterkopf.

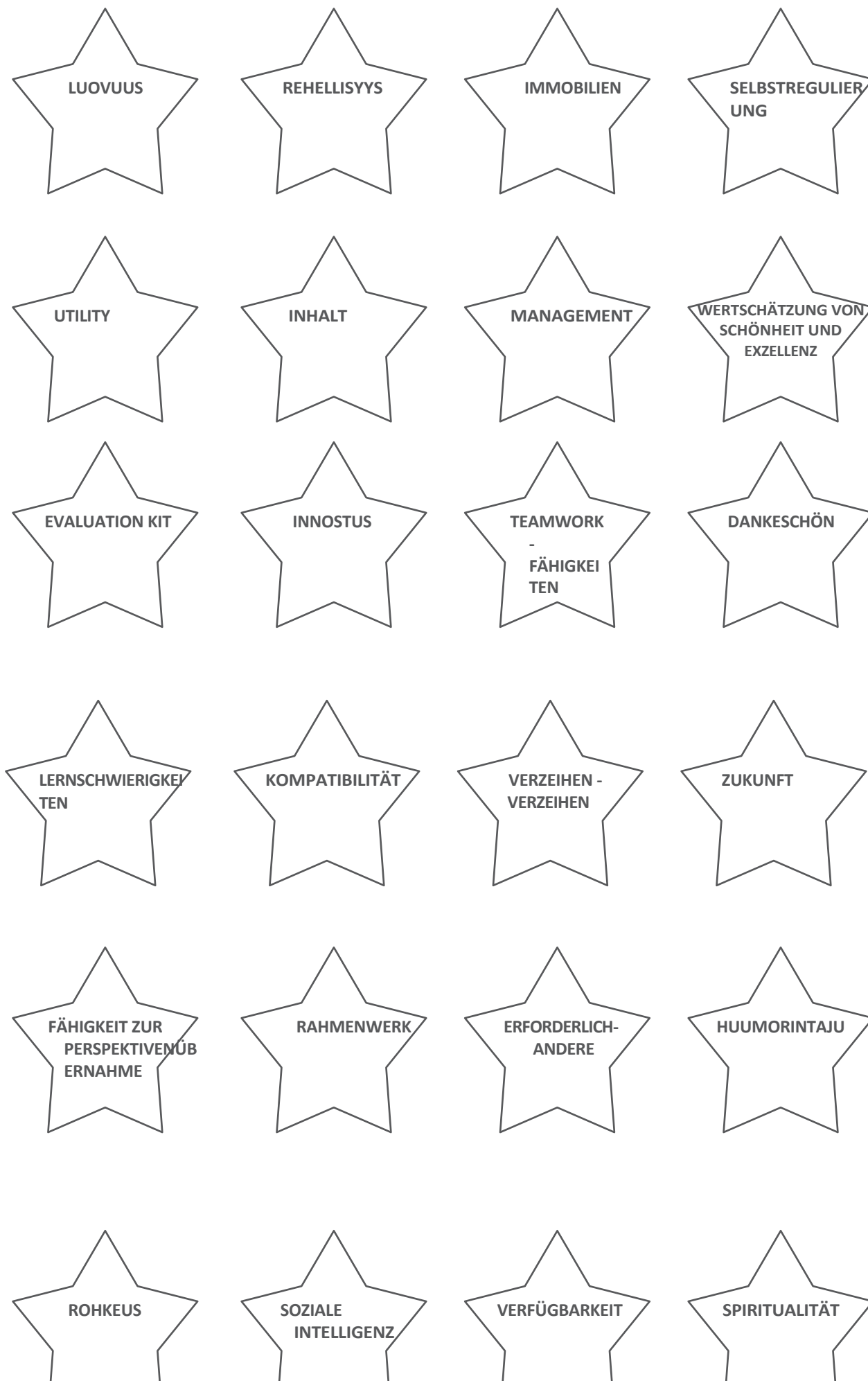
...Welche Farbe hat Ihr Traum? Überlege dir eine Farbe für deinen Traum, die dir als erstes in den Sinn kommt, wenn du an deinen Traum denkst.

Behalten Sie diese Farbe im Hinterkopf.

Denken Sie an ein Wort und eine Farbe, die Ihren Traum beschreiben. Sie werden in Ihrem Kopf genau gezeichnet. Ihre Traumtafel beginnt sich mit dieser Farbe zu füllen, und das von Ihnen gewählte Wort kommt Ihnen in den Sinn, während Sie sich Ihren Traum vorstellen.

Du wachst allmählich aus den Tiefen deines Geistes auf. Bewegen Sie Ihre Finger und Zehen. Sie fühlen sich besser.

Jetzt mach die Augen auf."



ENTSPANNUNG UND BERUHIGUNG

Die thematischen Inhalte für die 9. Klasse wurden in Zusammenarbeit mit dem TAIDEVAIHDE-Projekt der Universität von Lapland erstellt.

Vorbereitung: Vor der Unterrichtsstunde druckt die Lehrkraft zwei Listen aus. Eine Liste enthält stressige Dinge und die andere Liste enthält Dinge, die Stress abbauen. Die Lehrkraft hält für die SchülerInnen Kameras oder Blöcke bereit, um die Aufgabe zu fotografieren. (Die Lehrkraft kann auch aktuelle Informationen darüber einholen, wo man in der Schule über Stress sprechen kann).

Start: Stressbewältigung (10 - 15 min)

Hilfsmittel: Broschüren über Stress und Stressabbau, Stifte

Die Schüler arbeiten selbstständig eine Liste mit stressigen Themen und eine Liste mit stressabbauenden Themen durch. Sie markieren dann auf den Listen, welche Dinge ihnen Stress verursachen und welche ihn reduzieren. Am Ende der Listen gibt es auch Platz, um weitere stressige Dinge und Möglichkeiten zur Entlastung aufzuschreiben.

Arbeitsphase: Fotopaare (30 - 35 min)

Ausrüstung: Blöcke/Kameras/Handykameras der SchülerInnen, von den SchülerInnen gefundene und im Raum befindliche Materialien, die sie für ihre Fotos verwenden möchten (z. B. Handy-Taschenlampe, Bücher...)

Einführung in die Fotografie: Blickwinkel

Lassen Sie uns gemeinsam kurz besprechen, wie man bei der Aufnahme eines Paares von Fotos mit verschiedenen Blickwinkeln unterschiedliche Stimmungen erzeugen kann.

Froschperspektive: Das Motiv wird von unten fotografiert. Das Motiv wirkt groß und bedrohlich. Vogelperspektive: Das Motiv wird von oben fotografiert. Das Motiv sieht klein und harmlos aus.

Planung, Zuweisung und Aufnahme der Bilder: Die Schüler werden in Kleingruppen aufgeteilt, um sich gemeinsam mit stressigen Themen und Möglichkeiten zu deren Bewältigung zu beschäftigen. In den Kleingruppen wählen sie ein stressiges Thema und ein Thema, das ihnen hilft, es zu bewältigen. Dabei können ausgefüllte Listen als Hilfe verwendet werden. In Gruppen entwerfen und beschreiben die SchülerInnen ein Bildpaar. Eines der Bilder steht für stressige Situationen und Dinge, das andere für etwas, das Stress abbaut und zur Entspannung beiträgt. Die SchülerInnen können gemeinsam überlegen, welche Rollen sie spielen sollen. Die Person, die das Foto macht, kann unterschiedlich sein, eine Person kann für das Erscheinen auf dem Foto verantwortlich sein, eine andere für die Beleuchtung, usw. Die Schülerinnen und Schüler können Requisiten (ihre eigenen und Gegenstände aus dem Klassenzimmer) als Teil der Bilder verwenden. Die SchülerInnen können auch außerhalb des Klassenzimmers nach Orten und Plätzen suchen, an denen sie Fotos machen können.

Betrachten der Bilder: Die Bilder werden gemeinsam betrachtet und die Gruppenmitglieder stellen den anderen ihr Bildpaar vor. Sie können sich z. B. gegenseitig erzählen, welchen Stress sie gewählt haben und wie sie das zweite Bild bewältigt haben. Sie können auch darüber sprechen, wie die Bilder entstanden sind, welche Rolle sie gespielt haben, ob die Aufgabe Spaß gemacht hat oder nützlich war, usw.

212WOHLBEFINDEN
213

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

Ende: eigene entspannte Position (10 - 15 min)

Gehen wir in einen großen Kreis. Jede Person sagt abwechselnd ihren Namen und zeigt ihre entspannte Haltung, dann wiederholen die anderen den Namen der Person laut und nehmen ihre entspannte Haltung ein.

Zum Beispiel: "Ich bin Kaisa, und das ist meine entspannte Pose" *nimmt die Pose ein*.

->"Das ist Kaisa's entspannte Pose" *alle wiederholen laut und nehmen die Pose ein*



1. DINGE, DIE DICH STRESSEN...

Kreuzen Sie an oder unterstreichen Sie die Dinge, die Ihnen Stress bereiten. Sie können auch Ihre eigenen Optionen hinzufügen, wenn sie nicht in der Liste enthalten sind.

- Lernen (z. B. Hausaufgaben, Prüfungen, pünktliches Erscheinen in der Schule, weitere Studien)
- Beziehungen (z. B. Freunde, Schule, Zuhause, soziale Kontakte)
- unerwartete Probleme und Widrigkeiten
- Hobbys
- Gesundheit (z. B. Schlafverhalten, Ernährung, psychische Gesundheit, Bewältigung)
- Zeitmanagement (z. B. Geschäftigkeit, Zeitmangel)
- Sommerjobs
- Aussehen
- unter Menschen zu sein, wichtige Telefonate zu führen
- Geldangelegenheiten

Andere Dinge, die mich im Moment belasten

-
-
-
-

WO MAN HILFE BEKOMMT,

wenn Sie gestresst oder ängstlich sind, sich Sorgen machen, ob Sie zurechtkommen, oder andere Schwierigkeiten und Sorgen haben? In der Schule können Sie Hilfe von Schulkrankenschwestern, Schulpsychologen, Schulpflegern und Sozialberatern erhalten. Sie können sich an Ihre Lehrerin oder Ihren Lehrer wenden, wenn Sie Fragen zu Ihrem weiteren Studium haben. Es gibt auch eine Reihe von Online-Ressourcen, die Informationen zur Bewältigung und vertrauliche Unterstützung bieten, z. B. Nyyti Ry und Sekasin Chat.

2. DINGE, DIE MAN TUN KANN, UM STRESS ABZUBAUEN

Welche Hilfsmittel verwenden Sie, um Stress abzubauen und sich zu entspannen? Kreuzen Sie an oder unterstreichen Sie, und fügen Sie am Ende Ihre eigenen bevorzugten Methoden hinzu.

- Freunde treffen Hobbys
- ein Tag oder ein Nachmittag ohne Pläne für ein Vergnügen
- Draußen in der Natur
- Bewegung und Sport
- Hören von Musik
- Filme, Serien oder Videos ansehen Bücher lesen
- Zeichnen, Malen, Basteln Aufschreiben von Anliegen
- Zeitmanagement, z.B. mit einem Kalender
- Konzentration auf das Positive: Aufzählen von Dingen, die gut gelaufen sind, mit anderen über Bedenken sprechen
- Achtsamkeit, Meditation und Entspannungsübungen
- Andere stressreduzierende Aktivitäten
-
-
-
-

ALLTAGSBEWÄLTIGUNGSKOMPETENZEN

9. Der thematische Inhalt des Kurses wurde in Zusammenarbeit mit dem TAIDEVAIHDE-Projekt der Universität Lapland entwickelt.

Vorbereitung:

Bevor die Stunde beginnt, druckt die Lehrkraft die Spielpläne, Frage- und Antwortkarten sowie die Charakterblätter aus. Sie schneidet auch die Frage- und Antwortkarten sowie die Charakterblätter aus und verteilt sie in eigenen Stapeln.

Gedruckte Bände:

- Es gibt 100 Fragen und 80 Antworten. Das reicht für ZWEI GRUPPEN (3-4 Schüler), d.h. 50 Fragen und 40 Antworten pro Gruppe.
- Eine Tafel pro Gruppe (3-4 Schüler)
- Zeichenblätter für jeden Schüler (1 A4 = 4 Zeichen)

Beginn: Einführung und Anleitung (5 - 10 min)

Die Lehrkraft erklärt die Spielregeln und teilt die Schüler in Gruppen von 3-4 Personen ein. Die Gruppen erhalten Spielmaterial: Spielbretter, Frage- und Antwortkarten und Charakterbögen.

Schritt: Spielen des Spiels (30 - 40 Minuten)

Materialien: Spielbrett, Frage- und Antwortkarten, Charakterbögen. **Eigene Spielsteine der Schüler, z. B. eine Münze oder ein Radiergummi. Bleistifte und Radiergummis für die Schüler, um die HP zu markieren, Stifte/Taschen zum Zeichnen der Charakterkarten. Am Ende des Buches finden Sie Frage-, Antwort- und Charakterblätter. Ein Spielplan ist in einem separaten Anhang enthalten.**

Ziel des Spiels: Beim Spiel zum Wohlbefinden spielen die Schüler in Gruppen von 3-4 Personen, denken über Fragen des Wohlbefindens nach und treffen während des Spiels Entscheidungen. Ziel des Spiels ist es, so viele Wohlfühl- und Stilpunkte (HP und TP) wie möglich für die eigene Figur zu sammeln. HP erhält man von Antwortkarten und TP von anderen Spielern in den TP-Feldern auf dem Spielbrett, zusätzlich zu einigen Antwortkarten. Das Spiel endet, wenn alle Spieler fertig sind. Der Gewinner des Spiels ist der Spieler mit den meisten Wohlfahrtspunkten, der zweite Platz geht an den Spieler mit den meisten Stilpunkten.

So funktioniert das Spiel: Der jüngste Spieler beginnt. Zu Beginn seines Zuges wird eine Fragekarte gezogen und laut vorgelesen. Der Spieler beantwortet die Frage mit Ja oder Nein und nimmt dann die Antwortkarte auf. Ob der Spieler die Frage mit Ja oder Nein beantwortet, ist für das Spiel unerheblich, denn die Antwortkarten zeigen an, ob die Entscheidung des Schülers erfolgreich oder erfolglos war. Auf der Antwortkarte steht, wie viele HP der Spieler gewinnt oder verliert und wie viele Felder auf dem Spielbrett verschoben werden. Die Karte kann auch die Anweisung enthalten, etwas auf die eigene Figur zu zeichnen. Ein Spieler, der ein besonderes Feld betritt (z. B. Urlaub und die Adresse des Schulleiters), folgt den Anweisungen auf dem Feld. Die Runde dreht sich im Uhrzeigersinn. Das Spiel endet, wenn alle Spieler das Zielfeld erreicht haben.

Charakterpapiere: Schreiben Sie Ihren Namen und den Namen der Figur auf das **Papier**. Zeichnen Sie während des Spiels Details zur Figur entsprechend den Anweisungen auf den Fragekarten. Die Zeichnung kann zum Beispiel mit farbigen Markern oder Holztinte gemacht werden. Unten auf dem Charakterpapier werden mit Bleistift das Wohlbefinden und die Stilpunkte der Figur festgehalten. Am Ende des Spiels kannst du deiner Spielfigur ein Aussehen geben, wenn du möchtest, falls eines fehlt.

216WOHLBEFINDEN
217

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

Wohlfühlpunkte (HP): Die Spieler erhalten oder verlieren HP gemäß den Anweisungen auf den Antwortkarten. Die niedrigste mögliche Punktzahl ist 0 HP. Die HP-Punktzahl eines Spielers wird mit einem Bleistift auf der Unterseite des Charakterpapiers festgehalten. Der Bleistift dient dazu, dass der Spieler die Wohlfahrtspunkte wieder löschen kann, wenn er sie verloren hat.

Stilpunkte (TP) und die grauen Felder auf dem Spielbrett: Die Spieler geben sich gegenseitig TP in den dunkelgrauen Stilfeldern auf dem Spielbrett. Ein Spieler, der ein TP-Feld betritt, gibt einen Stilpunkt an die Figur, die er für die coolste oder lustigste hält. Die Stimme muss dem Mitspieler gegeben werden, nicht ihm selbst. Die TP-Punktzahl des Spielers wird mit einem Bleistift auf dem Charakterpapier festgehalten.

Ende: Vorstellung der Charaktere und Diskussion (10 min)

Wenn die Charaktere der Schüler am Ende des Spiels kein oder nur ein unvollständiges Gesicht haben, können sie das Gesicht ihres Charakters zeichnen. Stellen Sie gemeinsam die eigenen Figuren vor und schauen Sie, wer in der Klasse die meisten HP und TP hatte. Diskutieren Sie gemeinsam über die Fragen auf den Spielkarten und die Ideen, die sie hervorrufen.

BEWERTUNG

Die thematischen Inhalte für die Klassenstufe 9 wurden in Zusammenarbeit mit dem TAIDEVAIHDE-Projekt der Universität Lapland erstellt.

Vorbereitung: Druck: Graffiti-Broschüre zur Selbsteinschätzung für jeden Schüler, Broschüre zu den Themen und Aufgaben des Jahres des Wohlbefindens in der 9. Klasse, ein gedrucktes Arbeitsheft für jeden Arbeitsplatz, Papier und Stifte

Start: Feedback geben (10 min)

Die Lehrkraft bespricht mit der Klasse, was gutes Feedback ist. Gutes Feedback umfasst sowohl Lob als auch Kritik. Das Feedback sollte für die Person, die es erhält, nützlich sein. Ziel des Feedbacks ist es, das Lernen zu fördern und neue Perspektiven für die Lösung von Problemen zu bieten.

Positives Feedback = Lob, Wertschätzung der Arbeit und Arbeitsweise der anderen

Kritisches Feedback = Aufzeigen und Erörtern von Fehlern, die andere gemacht haben, Vorschlägen von Änderungen an der aktuellen Arbeitsweise und Erteilen von Ratschlägen

Kritisches Feedback sollte auf eine Art und Weise gegeben werden, die dem Empfänger keine schlechten Erfahrungen mit der Situation vermittelt. Eine Möglichkeit, kritisches Feedback zu geben, ist das Hamburger-Modell, bei dem die Kritik ("Steak") durch positive Bemerkungen am Anfang und Ende ("Brötchen") abgemildert wird.

Tipps für positives Feedback:

- Seien Sie ehrlich.
- Sie können auch für kleine Dinge ein Lob aussprechen.

Tipps zum Geben von kritischem und negativem Feedback:

- Geben Sie privates Feedback.
- Geben Sie Feedback, wenn die andere Person Zeit hat, zuzuhören.
- Negatives Feedback sollte nur zu Themen gegeben werden, die die andere Person durch ihr eigenes Handeln beeinflussen kann. Geben Sie zum Beispiel kein negatives Feedback über die Persönlichkeit einer Person.
- Geben Sie dem Empfänger die Möglichkeit, sein Handeln zu erklären.
- Feedback ist gut in der "Ich"-Form: "Ich habe den Eindruck, dass...", "Ich wünsche mir, dass...", "Wenn Sie dies tun, habe ich das Gefühl, dass..."
- Unterschiedliche Menschen wollen auf unterschiedliche Weise Feedback: manche wollen ein sehr subtiles Feedback, andere wollen vielleicht ein direkteres Feedback.

218WOHLBEFINDEN
219

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

Arbeitsphase: Feedback-Punkte (25 - 30 min)

Materialien: ausgedruckte Anleitungen für die Arbeitsstationen, Papier und Stifte für die Arbeitsstationen 1-3, Anhang Themen und Aufgaben des Jahrbuchs Wohlbefinden der 9.

Die Lehrkraft verteilt die Anweisungen für die Arbeitsstationen im Klassenzimmer. Die Schüler werden in fünf Gruppen eingeteilt, die abwechselnd alle Arbeitsstationen durchlaufen. Die Lehrkraft sagt ihnen, wann sie zum nächsten Arbeitsplatz weitergehen sollen.

1. Arbeitsplatz: Arbeitssituation**2. Arbeitsplatz: die vorwurfsvolle Hand****3. Arbeitsplatz: die Hand der Hoffnung****4. Workshop: Schulevaluation****5. Workstation: Jahreskalender für das Wohlbefinden****Ende: Graffiti zur Selbsteinschätzung (10 min)**

Hilfsmittel: Graffitipaste zur Selbsteinschätzung, Buntstifte

Die Schüler bewerten die Fähigkeiten, die sie im thematischen Unterricht der 9. Klasse gelernt haben, indem sie die Aussagen auf dem Graffiti zur Selbsteinschätzung beantworten und die entsprechenden Buchstaben auf dem Graffiti ausmalen. Jeder Schüler darf die vier Farben seiner Wahl verwenden. In die linke obere Ecke des Graffiti-Papiers schreiben die Schüler eine Anweisung für ihre Farbe.

um ihre Kriminalitätsberichte zu lesen. Es steht Ihnen frei, den Hintergrund des Graffiti auszumalen.

1. ARBEITSPLATZ: ARBEITSSITUATION**Pantomime**

Zum ersten Mal ist Ruska auf der Suche nach einem Sommerjob. Sie möchte für ein Unternehmen namens Green Space arbeiten, wo sie unter anderem Rasen mähen, Unkraut zupfen, Müll aufsammeln und harken soll. Ruska hat demnächst ein Vorstellungsgespräch für einen Sommerjob, bei dem er seine Fähigkeiten erklären und seine eigenen Fähigkeiten einschätzen muss.

Einer aus eurem Team schlüpft abwechselnd in die Rolle von Ruska und die anderen in die Rolle von Vorstellungsgesprächen. Ruska muss den Interviewern ihre Fähigkeiten, Persönlichkeitsmerkmale und Hobbys in Form eines Pantomimenspiels präsentieren. Die Interviewer versuchen zu erraten, was Ruska präsentieren wird. Wenn sie eine Weile lang nicht raten, darf Ruska Hinweise geben, aber kein Wort verraten. Wechseln Sie abwechselnd den Moderator von Ruska.

Worte an Ruska:

Glücklich	Malerei	Zuverlässig
Fleißig	Rasen mähen	Schnell zu lernen
Ins Fitnessstudio gehen	Verwaltung der landwirtschaftlichen Flächen	Auttavainen
Laufen im Freien	Gut in der Schule	Soziales

Feedback und Ratschläge erteilen

Ruska wird in dieses Amt gewählt werden. Sie ist auf den Geschmack gekommen, und im Großen und Ganzen macht sie ihre Arbeit gut. Besonders das Unkrautziehen macht ihr Spaß. Das Mähen läuft gut. Den Arbeitgebern gefällt besonders, dass Ruska immer pünktlich ist und sich nicht lautstark beschwert oder ein mürrisches Gesicht macht. Allerdings ist Ruska nicht sehr sorgfältig beim Aufsammeln des Mülls, der manchmal auf dem Rasen liegen bleibt. Außerdem klingelt sein Telefon während der Arbeitszeit, eine Angewohnheit, die die Chefs nicht mögen.

Chefs wollen mit ihren Mitarbeitern über deren Erfolge und Verbesserungsmöglichkeiten sprechen. Schreiben Sie in der Gruppe auf, wie die Chefs Ruska auf konstruktive Weise Feedback geben würden. Überlegen Sie sich auch einige Ratschläge für Ruska, die ihr helfen sollen, noch besser in ihrem Job zu werden.

220WOHLBEFINDEN
221

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

2. ARBEITSPLATZ: SCHULDIGE HAND

Zeichnen eines Spickzettels

Zeichnen Sie das Bild einer Hand auf Papier und folgen Sie dabei den Umrissen der Hand eines Gruppenmitglieds. Die Namen der Finger sollten über jeden Finger geschrieben werden. Lesen Sie dies laut vor:

Einzelner Finger - Sie haben jemanden kritisiert, von dem Sie dachten, er würde sich falsch verhalten. "Immer sagst du... immer musst du... immer musst du... immer musst du nur..."

Schneller Finger - Machen Sie ihm klar, was er falsch macht. Beschreiben Sie detailliert die Dinge, die er schlecht und falsch macht.

Nachteiliger Finger - Führen Sie so viele Nachteile der Tätigkeiten der Person wie möglich auf.

Herbstfinger - "Was ist es, das dich dazu bringt, das zu tun?" Denken Sie laut über die Gründe nach, warum Sie denken, dass eine Person sich so verhalten sollte (Faulheit? Kontrolle? Schlechte Manieren?).

Hartes Ohr - Sie fragen sich laut, warum nichts passiert ist, obwohl Sie es schon eine Million Mal gesagt haben.

Sich beschweren und Feedback geben

Wählen Sie eine der folgenden Situationen. Wenn Sie bereits ein Wunschblatt erstellt haben, verwenden Sie die gleiche Situation und die gleichen Personen.

1. Gruppenarbeit in der Schule, bei der ein Schüler die Arbeit leitet und nichts tut. Er oder sie ist auch immer **d a b e i**, **w e n n** **d i e** Gruppenarbeit gemacht wird. Alle anderen in der Gruppe haben sich tadellos an der Gruppenarbeit beteiligt. In dieser Situation ist die Partei, von der Sie glauben, dass sie sich falsch verhält: der Aufsteiger
2. Eine Situation zu Hause, in der deine Mutter dir ständig sagt, du sollst putzen, und du bist genervt von den Wiederholungen und der Nörgelei. Außerdem haben Sie gerade erst mit dem Putzen angefangen. Die Partei, die sich Ihrer Meinung nach in dieser Situation daneben benimmt: die putzbegeisterte Mutter
3. Raksu nimmt sich immer einen Teller voll Essen, wirft aber die Hälfte davon in den Bioabfall. Die Köche sind verärgert, weil sie so hart gearbeitet haben, um das Essen zuzubereiten. Essen sollte **n i e m a l s** weggeworfen werden! In dieser Situation ist die Partei, von der du denkst, dass sie sich schlecht benimmt: Kukku- ra-Raksu

Einer aus der Gruppe tut so, als sei er derjenige, der sich in der gewählten Situation daneben benimmt. Er muss nichts sagen, sondern nur zuhören. Einer aus der Gruppe ist die andere Person in der Situation, die auf Anweisung der tadelnden Hand eine Rückmeldung über das Verhalten des Fehlverhaltenden gibt.

Diskutieren Sie:

- War es schwierig, ein solches Feedback zu geben?
- Welche Art von Gefühlen löst ein solches Feedback beim Empfänger aus?
- Warum reden wir manchmal auf so widerliche Weise miteinander?

3. ARBEITSPLATZ: HOFFNUNG HAND

Zeichnen einer Wunschhand

Zeichnen Sie den Umriss einer Hand auf Papier und folgen Sie dabei den Umrissen der Hand. Die Namen der Finger sollten über jeden Finger geschrieben werden.

Start finger - Bitte um einen Moment. "Können wir einen Moment reden?" "Haben Sie eine Minute Zeit?"

Zweite Zeile - Sagen Sie uns, wie Sie möchten, dass sich die Person in Zukunft verhält. Hier steht nicht, was die Person nicht tun soll, sondern was sie tun soll.

Nutzenstandard - Begründen Sie Ihre Forderung. Welchen Nutzen hat die Person, wenn sie sich in Zukunft so verhält, wie Sie es wünschen?

Finger des Glaubens - Glauben Sie daran, dass die Person in der Lage sein wird, in Zukunft so zu handeln, wie Sie es für richtig halten. "Ich weiß, dass du es schaffst..."

Alle guten Finger - Beendigung der Debatte. Wie hat sich die Person gefühlt? Sie können sich bei der Person bedanken oder ihr ein positives Feedback dazu geben, dass es Ihnen gelungen ist, das Thema auf konstruktive Weise zu diskutieren.

Sich die Hand geben und Feedback geben

Wählen Sie eine der folgenden Situationen. Wenn Sie bereits einen Vorwurf gemacht haben, verwenden Sie die gleiche Situation und die beteiligten Personen.

1. Gruppenarbeit in der Schule, bei der ein Schüler nichts tut und sich nicht einmischt. Er ist auch immer **d a b e i**, **w e n n** **d i e** Gruppenarbeit gemacht wird. Alle anderen in der Gruppe haben sich tadellos an der Gruppenarbeit beteiligt. In dieser Situation ist **d e r j e n i g e**, **v o n** **d e m** Sie denken, dass er sich falsch verhält: der Aufsteiger
2. Eine Situation zu Hause, in der Mama dir ständig sagt, du sollst aufräumen, und du bist genervt von den Wiederholungen und dem Genörgel. Außerdem haben Sie gerade erst aufgeräumt. Die Partei, die sich Ihrer Meinung nach in dieser Situation **d a n e b e n** benimmt: die putzbegeisterte Mutter
3. Raksu nimmt sich immer einen Teller voll Essen, wirft aber die Hälfte davon in den Bioabfall. Die Köche sind verärgert, weil sie so hart gearbeitet haben, um das Essen zuzubereiten. Essen sollte **n i e m a l s** weggeworfen werden! In dieser Situation ist die Partei, von der du denkst, dass sie sich schlecht benimmt: Kukku- ra-Raksu

Einer aus der Gruppe tut so, als sei er derjenige, der sich in der gewählten Situation daneben benimmt. Er muss nichts sagen, sondern nur zuhören. Einer aus der Gruppe ist die andere Person in der Situation, die auf Anweisung der Wunschhand eine Rückmeldung über das Verhalten der fehlbaren Partei gibt.

Diskutieren Sie:

- Wie haben Sie sich beim Geben von Feedback gefühlt?
- Wie war es, auf diese Weise Feedback zu erhalten?
- War es schwierig, Feedback zu geben?

222WOHLBEFINDEN
223

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

4. WORKSHOP: SCHULEVALUATION

Minski schreibt einen Aufsatz über Ufologie. Sobald er jedoch anfängt, verliert er sich völlig in der Aerodynamik von Raumfahrzeugen und der Farbsymbolik von Laserstrahlen. Es ist, als hätte er sich in einem riesigen Wald verirrt und wüsste nicht, wo er die Lösung finden könnte. Minski weiß, dass er seinen Lehrer um Hilfe bitten muss, wenn er nach eigenem Nachdenken nicht weiß, wo etwas schief gelaufen ist. Der Lehrer sieht sich Minskis Aufgabe an, sagt, der Aufsatz sei etwa eine 5 und geht weg. Minski ist immer noch ratlos, weil er aus der Bewertung des Lehrers nicht weiß, was er hinzufügen und was er streichen soll. Er weiß nur, dass sein Aufsatz noch viele Lücken hat.

Diskutieren Sie:

- Hat der Lehrer dir alles gesagt, was du wissen musst?
- Glauben Sie, dass die Bewertung von Lehrern
 - Beobachtung: ein Top-Down-Ansatz, bei dem der Bewerter nicht hilft, sondern nur bewertet
 - Arbeitserleichterung: Die Bewertung ist hilfreich, und der Minsker Aufsatz macht Fortschritte
 - partizipativ: Der Assessor hilft mit und die Dinge werden gemeinsam durchdacht
- In welchen Situationen ist die Minsker Methode zur Bewertung von Lehrkräften geeignet?
- Was hätte Minski geholfen, um zu erkennen, wie der Aufsatz verbessert werden kann?

5. WORKSTATION: JAHRESKALENDER FÜR DAS WOHLBEFINDEN

Besprechen Sie die thematischen Lektionen des vergangenen Jahres. Das Bild zeigt, was im Laufe des Jahres gemacht wurde. Erinnern Sie sich an den Unterricht und die Aufgaben, die Sie dabei gemacht haben.

Diskutieren Sie:

- Was haben Sie aus dem diesjährigen thematischen Unterricht gelernt?
- Was war Ihrer Meinung nach das wichtigste Thema?
- Was waren die lustigsten Aufgaben?
- Welche Aufgaben waren am langweiligsten?
- Welche Dinge werden Sie Ihrer Meinung nach später im Leben brauchen?
- Halten Sie die Themen für wichtig? Warum? Warum nicht?
- Konnten Sie bereits etwas von dem, was Sie gelernt haben, anwenden? Was?
- Was hätten Sie gerne im Unterricht behandelt?
- Was halten Sie vom Einsatz funktionaler Methoden im Unterricht?
- Haben Sie das Gefühl, dass Sie besser gelernt haben, wenn Sie etwas Konkretes tun konnten, anstatt die ganze Zeit zu sitzen, zuzuhören und Notizen zu machen?
- Was glauben Sie, wie Sie am besten lernen?

224WOHLBEFINDEN
225

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

Name:

Ergänzen Sie die Kästchen mit den gewünschten Farben (z. B. "gut" = grün). Beantworten Sie dann die Aussagen und färben Sie jeden Buchstaben in der Antwort entsprechend seiner Farbe ein.

H: Ich weiß, wie sich meine Rolle und mein eigenes Handeln auf das Funktionieren und die Atmosphäre der Klasse auswirken.

Y: Ich weiß, wie ich das Selbstwertgefühl anderer durch mein Handeln beeinflussen kann.

A: Ich habe gelernt, mir meiner Gefühle bewusster zu werden. **I:** Ich habe Einfühlungsvermögen gelernt, d.h. mich in die Lage des anderen zu versetzen. **N:** Ich lerne, wie ich Konfliktsituationen lösen kann.

A: Ich kann mir überlegen, welche Art von Bildern ich veröffentlichen und in den sozialen Medien teilen möchte.

A: Ich bin mir meiner eigenen Stärken bewusst. **I:** Ich bin mir meiner eigenen Träume bewusst.

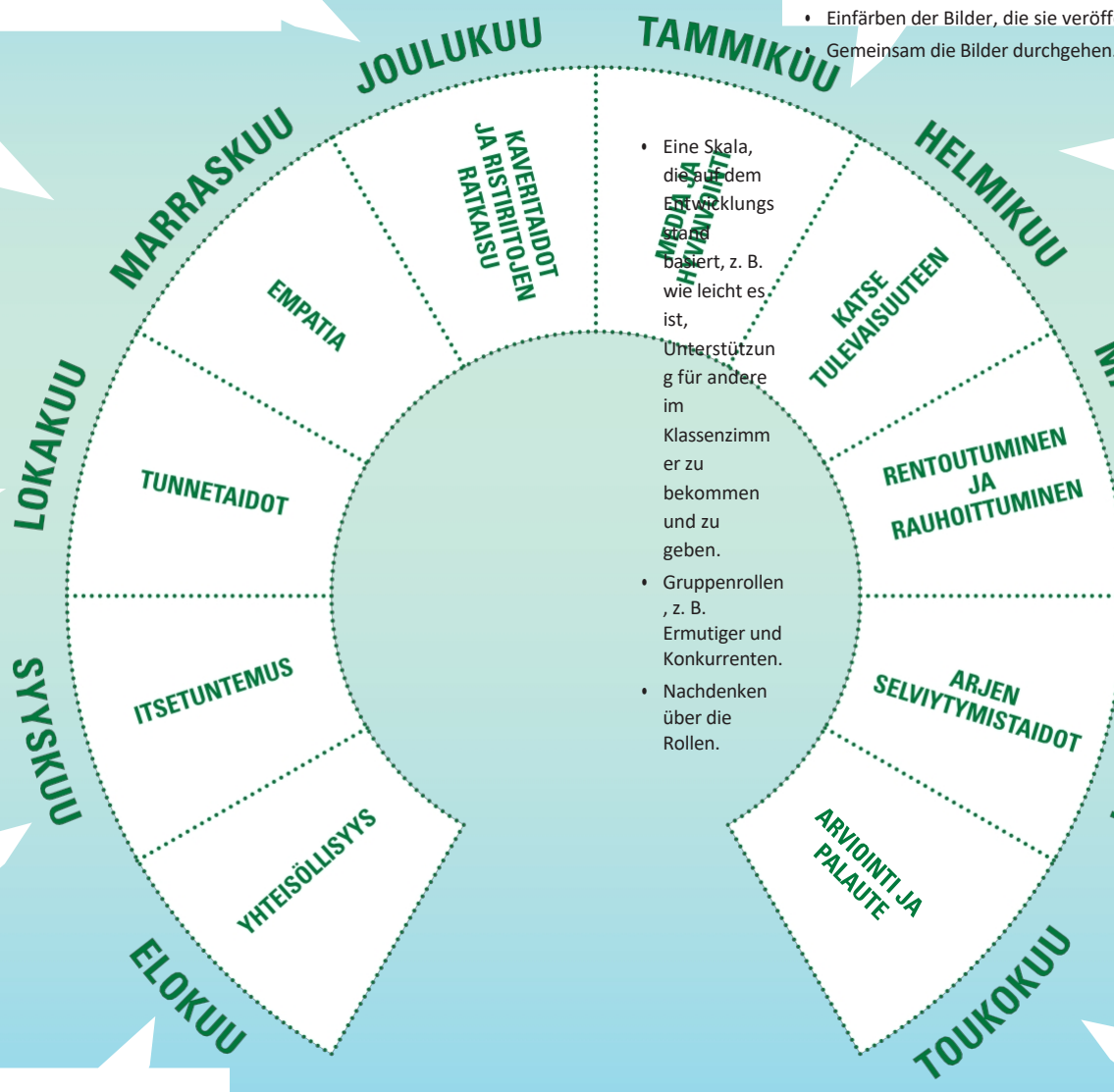
N: Ich weiß, was mir hilft, mich zu entspannen und Stress abzubauen

T: Ich weiß, wie ich meine täglichen Entscheidungen nutzen kann, um mein Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. **I:** Ich kann mein eigenes Lernen, meine Fähigkeiten und mein Handeln einschätzen.

N: Ich kann konstruktives Feedback geben. **I:** Ich weiß, worauf ich in Zukunft achten sollte, um mich wohl zu fühlen.

Hyvinvointi-voimat!

DER JAHRESKALENDER FÜR DAS WOHLBEFINDEN 9. LK AUFGABEN



- Schreiben Sie Ihre Freundschafts- und Konfliktlösungsfähigkeiten auf.
- Beispiele für verschiedene Konfliktsituationen und Überlegungen, wie sie gelöst werden können.
- Ein Buddy Mirror, bei dem du Dinge erfindest, die dich und d e i n e n Mitschüler verbinden. Lasst uns aufeinander zugehen.

- Eine kaputte Telefongeschichte, d.h. dem Zuhörer die Version der Geschichte zu erzählen, die er gehört hat.
- Gemeinsame Nutzung von Bildern in sozialen Medien in NO- und YES-Stapeln (ob online zu teilen).
- Einfärben der Bilder, die sie veröffentlichen. Gemeinsam die Bilder durchgehen.

- Man erzählt einem Freund eine Geschichte, und der Freund hört die ganze Zeit zu. Dann machen w i r e s andersherum.
- Verschiedene Situationen, in denen man sich einer anderen Person gegenüber em- phatisch verhalten kann, z. B. in der Stadt und zu Hause.
- Abschließend ein Rückblick auf Situationen mit einem Daumen hoch, wenn Sie in ähnliche Situationen verwickelt waren oder nicht.

- Vorstellen des emotionalen Zustands und der Situation vor der Klasse in Gruppen und Raten, um welche es sich handelt.
- Beantwortung emotionaler Fragen mit e i n e m Partner.
- Eine mentale Vorstellungsübung, bei der es darum geht, ein beruhigendes Gefühl zu erzeugen, indem man z. B. die Finger zusammenpresst.

- Wer sind die Menschen, die Ihre Selbsterkenntnis und Ihr Handeln beeinflusst haben?
- Beeinflussung des Selbstwertgefühls anderer Menschen auf gute und schlechte Weise.
- Einem Klassenkameraden ein gutes Feedback geben.

- Eine Entspannungsübung, bei der Sie über die Farbe eines Traums und das Wort, das ihn beschreibt, nachdenken.
- Sie haben Ihre eigenen Träume collagiert.
- Ausmalen der eigenen Entwicklungsbereiche und Stärken auf der Stärken-Sternkarte.

- Auflistung von stressigen Dingen und Dingen, die zum Stressabbau beitragen.
- Ein Fotopaar mit iPads aufnehmen (was stresst, was hilft?)
- Entspannte Pose - spielen

- W i r s p i e l e n Wohlfühlspiele, zeichnen Figuren und schauen sie uns gemeinsam an.

- Verschiedene Feedbacks und Feedbacksituationen an verschiedenen Stellen
- Ein Hamburger Modell und konstruktives Feedback.

NAME DES SPIELERS: _____
 HAHMON NAME: _____

NAME DES SPIELERS: _____
 HAHMON NAME: _____

Was haben Sie sich dabei gedacht?
 Die schlechteste Antwort im ganzen
 Königreich. Du verlierst 1 HP.
 Gehen Sie 4 Schritte.

Ausgezeichnete Wahl, **du bekommst 3
 HP für dieses gute Stück. 8 Schritte
 bewegen.**

HP:

TP:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

HP:

TP:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ave und Pah! Dein Gewissen beginnt
 bei dieser Antwort zu pochen. **Du
 verlierst 2 HP und gehst 3 Schritte.**

Ausgezeichnet! Macht weiter so! Du
 bekommst 1 HP für jede gute Wahl.
 Umzug in 7 Schritten

NAME DES SPIELERS: _____
 HAHMON NAME: _____

NAME DES SPIELERS: _____
 HAHMON NAME: _____

Das ist der Geist! **Du
 bekommst 2 HP. Bewege
 dich 7 Schritte.**

Sie könnten um eine noch erbärmlichere
 Antwort bitten. Dies wird zu einem **Verlust
 von 4 PS führen.**
Gehen Sie 3 Schritte.

HP:

TP:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Für diese schlechte Antwort könnte man sich
 einen noch schlechteren Spruch ausdenken.
**Du verlierst 1 HP.
 2 Schritte gehen.**

Du bist das Herzstück der
 Angelegenheit! **Du bekommst
 1 HP. Bewege dich 5 Schritte.**

Das war nicht die beste Lösung. **Du
 verlierst 1 HP und bewegst dich 1 Schritt.**

Nimm jetzt das Gerstenbrot. **Du
 verlierst 1 HP. Gehe 3 Schritte.**

HP:

TP:

Die
bes
te
alle
r
Mö
glic
hk
eit
en!
Du
be
ko
m
ms
t 2
HP.
Be
we
ge
dic
h 6
Sc
hri
tte
.

N
i
c
h
t

s
o
,

n
i
c
h
t

s
o
.
.
.

D
u

v
e
r
l
i

ers
t 1
HP
un
d
ge
hst
1
Sc
hri
tt.

YES! Könnte nicht besser laufen! **Du**
bekommst 2 HP und bewegst dich 7
Schritte.

Sehr gut! Das ist gut genug. **Du**
bekommst 2 HP und gehst 6
Schritte.

Der Präsident wird Sie anrufen, um Ihnen
persönlich zu Ihrer guten Arbeit zu
gratulieren.
Sie erhalten 2 HP.
Gehen Sie 7 Schritte.

Fantastisch! Fantastisch! **Du**
bekommst 2 HP. Bewege dich 8
Schritte.

Großartig! Eine gute Lösung. **Du**
bekommst 1 HP. Bewege dich 5
Schritte.

Gut gewählt! **Du**
bekommst 1 HP und
bewegst dich 7
Schritte.

Das war's! **Du bekommst 1**
HP und 1 TP. Bewege dich
6 Schritte.

Ja! Genau so funktioniert es! **Du bekommst 3**
HP und gehst 4 Schritte.

Zumindest diese Antwort ist völlig lahm.
Du verlierst 1 HP.
2 Schritte gehen.

Wohoo! Das ist der Geist! **Du**
bekommst 2 HP und bewegst
dich 8 Schritte.

Das ist die richtige Einstellung!
Selbst dein Lehrer wäre stolz auf
deine Antwort. **Du bekommst 1**
HP. 5 Schritte gehen

Richtig, die Weisheit wird dich kleiden!
Du erhältst 1 HP und 1 TP.
Gehen Sie 4 Schritte.

Gute Wahl! **Du**
bekommst 2 HP und
gehst 6 Schritte.

Eine erfolgreiche Wahl! **Du**
bekommst 2 HP und
bewegst dich 5 Schritte.

Außerirdische werden anfangen, Sie als Modell
zu benutzen – ein Zeichen für eine weise
Person.
Sie erhalten 3 HP.
8 Schritte gehen.

Ich stimme mit dir überein. **Sie**
erhalten 1 HP und 1 TP.
Gehen Sie 5 Schritte.

Bist du dir da absolut sicher? **Du verlierst 2**
HP und gehst 4 Schritte.

Die Natur ist auch gegen dich. **Du verlierst 1 HP**
und gehst 1 Schritt zurück.

Ich würde meinen letzten Dollar nicht darauf
verwetten, dass dies eine gute Antwort ist. **Du**
verlierst 1 PS.
2 Schritte gehen.

Hervorragend! Dein Talent wird von den Medien bemerkt
und es wird viel darüber berichtet. **Du bekommst 2 HP.**
8 Schritte gehen.

Jetzt sind wir beim Kern der Sache! Das haben auch nicht viele Leute gewusst. **Du bekommst 1 HP.**

Gehen Sie 6 Schritte.

Die Welt sollte mehr gute Anwälte wie diesen haben! **Du bekommst 1 HP.**

8 Schritte gehen.

Wenn es auf der Welt Weisheitswettbewerbe gäbe, würdest du dank dieser Antwort gewinnen! **Erhalte 5 HP!**

8 Schritte gehen.

Gut, gut, gut, du hast richtig geraten! **Du bekommst 3 HP!**

Bewege dich 7 Schritte.

JAHRESPLAN FÜR DAS
WOHLBEFINDEN

231

Jetzt läuft's gut! **Du**
bekommst 2 HP und gehst
7 Schritte.

Schreckliche Scheiße. **Du verlierst 1 HP für**
dieses gute Stück. Geh 3 Schritte.

Ein Wunder ist geschehen, du hast richtig
geantwortet! **Du bekommst 2 HP und 1 TP.**
Gehen Sie 4 Schritte.

Tolle Antwort! Jetzt kannst du dem Ziel
entgegenrennen und das Spiel gewinnen! **Du**
erhältst 1 HP und 1 TP.
Gehen Sie 4 Schritte.

Das ist der Geist! **Du**
bekommst 4 HP. Bewege
dich 4 Schritte.

An deiner Stelle würde ich weitermachen,
denn diese Antwort ist die beste! **Du**
bekommst 3 HP.

Gehen Sie 6 Schritte.

Richtig! Es sollte mehr Genies wie dich
auf der Welt geben. **Du bekommst 1 HP.**
Gehen Sie 5 Schritte.

Der Weihnachtsmann hat dich dafür auf die
Ungezogenenliste gesetzt. **Du verlierst 1**
HP.
Gehen Sie 1 Schritt zurück.

Die Könige des Weltalls tanzen einen Salsa zu
dieser Antwort. **Du bekommst 3 HP und 1 HP.**
Gehen Sie 5 Schritte.

Jetzt geht es mit dem Kopf voran
auf den Asphalt.
Du verlierst 1 HP.
2 Schritte gehen.

Bei so einer schlechten Antwort werden sich
selbst die Zombies im Grab umdrehen.
Aufgepasst!

Du verlierst 2 HP.

Bewege dich 1 Schritt.

Sehr gut! Deine Antwort wird deinen Namen
neben den von Einstein setzen! **Du bekommst**
2 HP.

Gehen Sie 4 Schritte.

Oh nein, schon wieder eine falsche
Antwort! **Du verlierst 1 HP und gehst 1**
Schritt weiter.

Dein Versuch ist gescheitert. **Du verlierst 1**
HP. Bewege dich 2 Schritte.

Der Weihnachtsmann wird dir für
diese Antwort einen Bonus
bringen. **Du verlierst 1 HP. Gehe**
2 Schritte.

lik! Jetzt läuft es schlecht. **Du verlierst 2 HP**
und gehst 1 Schritt weiter.

Ich verstehe den Sinn dieser Antwort nicht. **Du**
verlierst 3 HP.
Gehen Sie 3 Schritte.

Ihr Unternehmen wird nicht erfolgreich sein. **Sie**
verlieren 1 HP und gehen 1 Schritt zurück.

Eine gute Antwort wie diese wird Sie weit
bringen. **Sie erhalten 2 HP.**
Gehen Sie 5 Schritte.

Perfekt! **Du**
bekommst 4 HP und
gehst 4 Schritte.

Wieder falsch! Reißen Sie sich zusammen!

Du verlierst 2 HP und gehst 2 Schritte.

232WOHLBEFINDEN JAHRBUCH

Ja, das ist richtig! **Du**

bekommst 2 HP und gehst

4 Schritte.

UFOT wird kommen und dich mit Lasern
beschießen, bevor du handeln kannst. **Du**

verlierst 2 HP.

Bewege dich 1 Schritt.

Denk noch einmal nach. **Du verlierst 1 HP**

und bewegst dich 1 Schritt.

JAHRESPLAN FÜR DAS WOHLBEFINDEN
233

Jetzt haben wir einen schlimmen Fehler gemacht. **Du verlierst 1 HP und gehst 1 Schritt weiter.**

Über diese Antwort lachen sogar die Elstern.

**Du verlierst 1 HP.
2 Schritte gehen.**

Meine Güte, das ist nicht die richtige Antwort.

Du verlierst 3 HP.

Bewege dich 1 Schritt.

Noch nie hat jemand so gut geantwortet.

Du erhältst 1 HP und 1 TP.

Gehen Sie 4 Schritte.

Keine schlechte Option. **Du**

bekommst 1 HP. Bewege dich 5

Schritte.

Dies ist keine Antwort, an die man sich im

Für diese richtige Antwort erhältst du eine Medaille. **Du bekommst 3 HP und 1 TP.**

Gehen Sie 3 Schritte.

So sollte das Spiel gespielt werden! **Du**

bekommst 3 HP. Bewege dich 6 Schritte.

Das ist ein Grund zum Feiern, eine hervorragende Antwort!

Sie erhalten 2 HP.

4 Schritte gehen.

Schaukelstuhl erinnert.

Du verlierst 2 HP.

2 Schritte gehen.

234WOHLFÜHLKALENDER

Vautsi! Deine Freunde werden stolz auf eine gute Burg sein. **Du bekommst 2 HP.**

Gehen Sie 5 Schritte.

Äh, jetzt hast du dich geirrt. **Du verlierst**

1 HP. Gehe 2 Schritte.

Du hast ihn verfehlt, mehr Glück beim nächsten Mal.

Du verlierst 1 HP.

Gehen Sie 2 Schritte zurück.

Die beste Antwort überhaupt! **Du**

bekommst 4 HP. Bewege dich 6

Schritte.

Das hat keinen Sinn. **Du verlierst 1 HP und**

bewegst dich 1 Schritt.

Wenn Sie mich fragen, dann löst diese Antwort

Falsch, oh je. **Du verlierst 2 HP. Gehe 2**

Schritte.

Sogar die örtlichen Eichhörnchen missbilligen dein Handeln. **Wir - netto 2 HP.**

2 Schritte gehen.

Super! **Du hast 3 HP für diese Antwort verdient!**

Gehen Sie 5 Schritte.

alle Probleme der Welt.

Sie erhalten 2 HP.

Gehen Sie 6 Schritte.

Eine gute Wette, und dieses Mal war sie richtig! **Du bekommst 3 HP!**

Gehen Sie 4 Schritte.

Herzlichen

Glückwunsch! **Du**

bekommst 3 HP

und gehst 3

Schritte. Super!

JAHRESPLAN FÜR DAS
WOHLBEFINDEN

235

Ihr Freund lernt für eine Prüfung in Sozialkunde und weiß nichts über Steuern, Nettoeinkommen und Bruttoeinkommen. Er bittet Sie, ihm zu helfen, weil Sie es gut gelernt haben. Sie fragen sich, ob Sie ihn auf der Website tax.fi beraten und zu Hause bleiben sollen, um Ihr eigenes Ding zu machen, oder ob Sie zu ihm gehen und ihm vor Ort helfen sollen. Gehen Sie zu Ihrem Freund nach Hause, um ihm zu helfen? **JA/NEIN**

Körperliche Aktivität ist wichtig für die Gesundheit. 13- bis 18-Jährige sollten sich mindestens eine halbe Stunde pro Tag bewegen. Bewegung sollte die Herzfrequenz in die Höhe treiben, und die Muskeln sollten mindestens dreimal pro Woche trainiert werden. Du könntest dich zu Hause vor den PC setzen, aber auch mit einem Freund spazieren gehen. Entscheiden Sie sich für die Erfrischung an der frischen Luft? **JA/NEIN**

Zeichne etwas Sportliches für deinen Charakter

Das Tellermodell schlägt vor, die Hälfte des Tellers mit Gemüse zu füllen, ein Viertel mit Beilagen (Kartoffeln, Nudeln, Reis...) und das letzte Viertel mit Eiweiß (Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte...) Das Getränk sollte aus Magermilch, Buttermilch oder Wasser bestehen. Außerdem sollte die Mahlzeit Vollkornbrot und zum Nachtisch Beeren oder Obst enthalten. Sie hingegen möchten diese Regel ignorieren, weil Sie Süßigkeiten und Limonade mit Pommes frites wollen. Würden Sie lieber die Süßigkeiten essen? **JA/NEIN**

Deine Mutter ist krank und kann nicht in den Laden gehen, um einzukaufen. Du hast gerade deine Hausaufgaben gemacht und bist zu beschäftigt, um einen Spaziergang durch die Tiefkühltruhe zu machen. Einerseits braucht deine Mutter wirklich deine Hilfe,

aber andererseits siegt die Faulheit... Wirst du für deine Mutter einkaufen gehen? **JA/NEIN**

Es wird empfohlen, dass Menschen mehr als 8 Stunden pro Nacht schlafen sollten. Ihre Freunde beschließen, mitten in der Woche die ganze Nacht CS zu spielen. Am nächsten Tag haben Sie eine wichtige Physikprüfung, aber Sie würden auch gerne Zeit mit Ihren Freunden verbringen und spielen. Entscheiden Sie sich für eine gute Nachtruhe? **JA/NEIN**

Zeichne deine Figur entweder mit einer guten Spielkleidung oder einem Physikbuch

Hobbys und Schule unter einen Hut zu bringen, scheint manchmal schwierig. Du bist jedes Mal zum Eislauftraining gegangen, weil du dein Hobby magst. Du läufst weniger Schlittschuh, weil du deine ganze Zeit beim Training verbringst. Du könntest eine Sitzung ausfallen lassen und deine Hausaufgaben machen, oder die Hausaufgaben wieder ausfallen lassen und deine Schlittschuhe anziehen. Dein Hobby ist das Beste, was du kennst. Entscheiden Sie sich, ein Schulbuch zu öffnen? **JA/NEIN**

Die Schularbeit scheint mich jeden Tag mehr zu belasten. Sie haben gehört, dass man sich manchmal entspannen muss, damit der Stress nicht zu groß wird und einem die letzte Energie raubt. Am Samstag wäre die Geburtstagsparty eines Freundes, zu der man gerne gehen würde. Andererseits möchten Sie Ihre Hausaufgaben machen, für Prüfungen lernen und Ihren Hobbys nachgehen. Entscheiden Sie sich, einen Tag frei zu nehmen und einmal etwas Freizeit zu genießen? **JA/NEIN**

Zeichnen Sie das Geschenk, das Sie einem Freund zum Geburtstag machen würden

Am Ende des Schultages bemerkst du, dass dein Freund sehr traurig ist. Du würdest gerne bleiben und fragen, was deinen Freund bedrückt, aber du hast es eilig, den Bus zu erwischen, damit du nicht eine halbe

Stunde auf den nächsten Bus warten musst. Wirst du bleiben und mit ihm reden? **JA/NEIN**

Zeichne einen Bus oder einen Freund im Hintergrund

Dein Freund bietet dir in der Pause Süßigkeiten an. Du erinnerst dich daran, was der Zahnarzt den ganzen Tag über die Auswirkungen von Diät und zuckerhaltigen Leckereien auf deine Zähne gesagt hat, aber dein Freund hat gerade deine Liebings Süßigkeit ausgewählt. Traust du dich, die Versuchung abzulehnen? **JA/NEIN**

Zeichne Teddybären auf deine Figur

Sie sitzen den ganzen Tag drinnen und versuchen, mit dem Lesen anzufangen. Aber Ihre Gedanken bleiben stecken und Sie kommen nicht zum Lesen. Schon ein 10-minütiger Spaziergang würde Ihr Gehirn erfrischen und Ihre Gedanken wieder zum Fließen bringen, aber Sie können nicht aufstehen, geschweige denn nach draußen gehen. Sind Sie bereit, Sauerstoff zu tanken? **JA/NEIN**

Zeichne einen fröhlichen oder müden Ausdruck auf deine Figur.

Nach einem anstrengenden Tag haben Sie sich für den Abend einen Energydrink gekauft, damit Sie noch für Ihre Prüfungen lernen können. Das im Energy-Drink enthaltene Koffein kann jedoch die Schlafqualität beeinträchtigen und die Schlafdauer verkürzen, so dass Sie am Morgen bei der Prüfung müder sind als sonst. Andererseits haben Sie das Gefühl, dass Sie sich ohne den Energy-Drink nicht auf Ihre Lektüre konzentrieren können. Werden Sie den Energydrink öffnen? **JA/NEIN**

Ein Energydrink verleiht dir Flügel! Zeichne deiner Figur einen Superheldenumhang.

Die Zähne sollten zweimal am Tag geputzt werden. Es ist spät, und als Sie sich zur Nachtruhe begeben, fällt

Ihnen ein, dass Sie sich noch nicht die Zähne geputzt haben. Die Toilette ist weit weg und der Boden in Ihrem Zimmer ist kalt. Das Bett wird schon schön warm... Stehen Sie aus dem Bett auf, um sich die Zähne zu putzen? **JA/NEIN**

Zeichne eine Zahnbürste oder ein Kissen für deine Figur

Leistungsangst kann Präsentationen unangenehm machen. In der Schule, in der nächsten Stunde, hält jeder eine Präsentation vor der Klasse. Aber Sie sind sehr nervös und wollen nicht allein vor der Klasse stehen. Du überlegst, ob du schwänzen sollst, um das Referat nicht halten zu müssen. Schwänzt du? **JA/NEIN**

Tägliche Bewegung ist eine einfache Möglichkeit, die körperliche Aktivität zu steigern. Der Schulweg ist 3 km lang. Du überlegst, ob du jeden Morgen zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule gehen sollst, oder ob es einfacher wäre, deine Eltern zu bitten, über die Schule zur Arbeit zu fahren. Würdest du deine Eltern bitten, dich zur Schule zu fahren und abzuholen? **JA/NEIN**

Zeichne deine Figur in einem Auto oder mit Turnschuhen

Deine Eltern haben dich daran erinnert, dass du dein Handy nicht zu oft benutzen sollst. Deine Großmutter kommt dich aus der anderen Hälfte Finnlands besuchen, und deine Eltern bitten dich, dein Handy wegen deiner Großmutter sechs Stunden lang in die Tasche zu stecken. Beim Abendessen hörst du zufällig eine Snapchat-Nachricht, die du dir unbedingt ansehen möchtest. Aber deine Familie legt großen Wert auf gute Manieren am Esstisch. Steckst du das Handy in die Hand, sobald Omas Blick dich meidet? Sie kann mit ihren alten Augen kaum etwas sehen, selbst wenn du das Handy heimlich unter den Tisch hältst... **JA/NEIN**

Zeichne eine quälende Oma für eine Auster

Sie erinnern sich an die beiden schwedischen Aufgaben, die Sie mitten in der Nacht nicht erledigt haben. Du bist müde, denn es war ein langer und harter Tag. Du hast in diesem Jahr alle deine Schwedisch-Hausaufgaben pünktlich erledigt, und ein Ausrutscher ist sicher kein Problem. Du würdest dich gerne etwas mehr anstrengen, aber du hast Angst, dass du einen Verweis bekommst, wenn du die Aufgaben nicht erledigst. Du fragst dich, ob es wichtiger ist, sich auszuruhen oder die Aufgaben zu erledigen. Werden Sie sich für eine Pause entscheiden? **JA/NEIN**

236WOHLBEFINDEN
237

JAHRBUCHWOHLBEFINDEN JAHRBUCH

WOHLBEFINDEN SPIEL FRAGEKARTEN

Du triffst jemanden, von dem du glaubst, dass er einen besonderen Feiertag begeht. Du hast in der Schule gehört, dass es auf der Welt verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Kulturen und Traditionen gibt und dass andere Menschen respektiert werden sollten. Lachen Sie über eine Feiertagstradition, die Ihnen verrückt vorkommt?

JA/NEIN

Morgens wachen Sie auf und fühlen sich krank. Du fühlst dich schwach, müde, verstopft und kraftlos. Aber du hast ein schlechtes Gewissen, weil du auf keinen Fall von der Schule zu Hause bleiben willst. Und dann hast du auch noch dein Lieblingsfach in der Schule, Englisch. Alle anderen raten dir, zu Hause zu bleiben und dich auszuruhen, damit du schneller wieder gesund wirst und andere nicht ansteckst. Du gehst mit dem Kopf unter dem Arm zur Schule?

JA/NEIN

Zeichne den Kopf deines Charakters auf eine Achselhöhle

Eine Person, die eine fremde Sprache spricht, bittet Sie in einem Geschäft um Rat. Er versucht, ein Kunstmuseum zu finden, weiß aber nicht, welchen Weg er nehmen muss. Sie geraten in Panik, weil Sie nicht richtig Englisch sprechen. Es könnte ja sein, dass er auch kein Englisch spricht!! Es wäre einfach, wegzulaufen und so zu tun, als hätte man nichts gehört. Andererseits wissen Sie, dass das

Kunstmuseum in der Nähe ist, und Sie gehen selbst am Kunstmuseum vorbei. Entscheiden Sie sich zu helfen?

JA/NEIN

In Ihrer Klasse ist ein neuer Schüler, der noch nicht sehr gut Finnisch spricht und Freunde braucht, die ihm oder ihr helfen, die Sprache besser zu lernen. Du würdest gerne neue Freunde finden, aber du hast

Die Computernutzung ist exzessiv, wenn sie andere Aspekte des Lebens beeinträchtigt. Sie haben schon mehrere Tage lang keine Hausaufgaben gemacht, und richtiges Essen haben Sie nur spärlich zu sich genommen. Aber du hast viele Freunde auf der ganzen Welt am Computer, und du erklärst dir, dass du besser Englisch lernst, je mehr Zeit du am Computer verbringst. Papa versucht, dich zum Essen zu bewegen. Entschließt du dich zu gehen? **JA/NEIN**

Angst, dass ihr in seltsame Situationen geratet, wenn ihr euch noch nicht richtig versteht. Er ist offensichtlich noch nicht selbstbewusst genug, um mit neuen Leuten in Kontakt zu treten, deshalb wäre es schön, wenn Sie mit ihm reden würden. Trauen Sie sich, nett zu ihm zu sein? **JA/NEIN**

238WOHLBEFINDEN JAHRBUCH

Deine Eltern haben einen Wochenendausflug in ein Skigebiet gebucht. Eigentlich hasst du das Skifahren über alles und hättest nichts dagegen, Zeit mit deiner Familie zu verbringen. Alle sind so langweilig. Du würdest lieber zu Hause bleiben und das Wochenende mit deinen Freunden verbringen. Du weißt, dass deine Familie es toll fände, wenn du mit ihnen auf eine Hüttenreise gehst. Sie sagen, es würde Spaß machen. Also beschließt du, so lange darum zu kämpfen, bis du die Erlaubnis bekommst, zu Hause zu bleiben? **JA/NEIN**

Zeichne Skischuhe und Stöcke für deinen Charakter

Salat. Bringt den Horror des Fleischfressers und den Spaß des Vegetariers. Diese schleimigen grünen Blätter und knackigen Paprikastücke. Die Karottensauce und die seltsam schmeckenden Oliven - und was um Himmels willen ist das braun? Das esse ich nicht. Das einzig Gute sind die Mandarinen-Lachs-Säckchen, die in dem Zuckersirup schwimmen. Ein Salat wäre gesund, aber du könntest stattdessen auch eine andere Wurst essen... Gehst du gegen deine Vorurteile vor und isst einen Salat beim Schulessen? **JA/NEIN**

Bald steht eine Prüfung über ein schwieriges Thema an. Sie haben Ihr Bestes gegeben, um den Sinn des Stoffes zu verstehen, aber es scheint einfach nicht zu klappen. Alle nehmen an, dass du den Stoff im Schlaf kennst, und du schämst dich, andere um Hilfe zu bitten. Aber alle deine Freunde scheinen zu wissen, wie man es macht, also wäre es ein Leichtes, sie um Hilfe zu bitten. Ich bin sicher, dass dein Lehrer dir gerne helfen würde. Wirst du den Mut aufbringen, einen Freund oder einen Lehrer um Hilfe zu bitten? **JA/NEIN**

In einem Nachbarland gibt es eine Zombie-Epidemie, und nichts scheint gegen sie zu helfen. Sie wollen das Nachbarland erobern. Die Menschen versuchen verzweifelt zu fliehen und brauchen Nahrung und Unterkunft. Das Mindeste, was Sie tun können, ist, uns ein paar zusätzliche Decken und Kissen zu leihen, und im Schrank stehen tonnenweise Fischkonserven. Werden Sie freiwillig helfen? **JA/NEIN**

WOHLFÜHLSPIEL FRAGEKARTEN

Ihre Freundin hat es furchtbar eilig, zum Boxtraining zu gehen, und sie hat ein Bibliotheksbuch dabei, das heute abläuft. Die Bibliothek liegt eigentlich auf Ihrem Weg. Würden Sie ihr anbieten, das Buch für sie mitzunehmen? **JA/NEIN**

Zeichne einen Zombie auf den Hintergrund

Außerirdische fallen in Finnland ein und versetzen die Menschen anderswo in Angst und Schrecken. Die Menschen rennen verzweifelt hin und her und können keinen Schutz finden. Plötzlich kommt ein unerwarteter Anruf von der anderen Seite des Globus, der alle Menschen in Finnland auffordert, vor den schrecklichen Aphrodisiaka zu fliehen, die Menschen fressen und Tausende unserer Seen trockenlegen. Du bist diesen Helfern sehr dankbar, aber andererseits würdest du die Außerirdischen auch gerne aus deinem Land vertreiben. Du könntest versuchen, in deinem Chemieunterricht ein Mittel zur Abwehr von Außerirdischen zu erfinden. Oder du packst deine Sachen und ziehst in ein fremdes Land, das du ganz für dich allein hast. Machst du einen Ausflug? **JA/NEIN**

Zeichne ein Alien-Abwehrmittel

Du schaust hinunter in das metallische Moos. Du siehst gelb, orange, grün und etwas schwimmendes. Aus der Ferne kannst du einen Geruch wahrnehmen, der deine Haut brennen und deine Augen tränen lässt. Tag der Schulfleischsuppe. Aber heute fühlst du dich nach etwas ganz anderem, und dein Magen knurrt unkontrolliert. Die Schule ist um vier, und du sollst dich auf die letzte Stunde konzentrieren. Du weißt, dass du, wenn du Fleischsuppe isst, das eine Stück Kartoffel essen wirst, und dann esse ich eine halbe Tüte Chips. Im Supermarkt hingegen würdest du ein leckeres Dreifach-Sandwich bekommen, das dich für den Rest des Tages bei Laune hält. Du hast dich also trotz des Verbots der Schule in den Laden geschlichen? **JA/NEIN**

Zeichne ein Dreieck mit belegten Brötchen oder Fleischsuppe auf eine Denkblase

Ihr Freund war krank und hat die Schule geschwänzt. Bietest du ihm deine Notizen aus dem Unterricht an? **JA/NEIN**

Zeichne ein Thermometer in den Mund deines Charakters

Alle Familienmitglieder von Keijo-Viljami sind hochgebildet und möchten, dass er Arzt wird. Keijo-Viljamis größte Leidenschaft ist das Kochen, deshalb möchte er Koch werden, wenn er groß ist. Es fällt ihm jedoch schwer, seinen Träumen nachzugehen, weil in der Familie alle nur über Medizin reden. Sie fühlt sich zu Hause sehr unter Druck gesetzt und hat Angst zu sagen, dass sie sich an einer Berufsschule als Köchin bewerben möchte. Sie könnte es ihren Freunden sagen oder es mit ihrer Familie besprechen. Sollte Keijo-Viljami mit seiner Familie über seine Berufswünsche und Gefühle sprechen? **JA/NEIN**

Heute ist ein besonderer Tag in der Schule. Jeder musste sich im Voraus für eine Aktivität anmelden, z. B. Gehen mit einem Stock, Schlittschuhlaufen oder Turnen. Sporttage sind überhaupt nicht Ihr Ding, auch wenn Sie verstehen, dass Bewegung wichtig ist. Du würdest am liebsten zu Hause bleiben. Eine gute Ausrede könnten Bauchschmerzen, Krämpfe oder ein seltsames Gefühl von Schwindel sein. dus. Du beschließt, die Schule zu schwänzen, weil du Sporttage mehr als alles andere hasst? **JA/NEIN**

Zeichne eine Gedankenblase zu deiner Figur und einen Text, der deine Gefühle beschreibt

Du zeigst deinen Freunden, dass du deinen Müll von der anderen Seite des Klassenzimmers aus in den Mülleimer werfen kannst. Du zielst, als ob es der letzte Tag wäre, aber du verfehlst. Man wird dich mit heruntergelassenen Hosen erwischen. Der Müll bleibt neben dem Mülleimer liegen, und du denkst, jemand wird es bemerken und ihn in den Mülleimer werfen. Andererseits wäre es keine große Mühe, von der Theke aufzustehen und den Müll dorthin zu bringen, wo er hingehört. Werden Sie ihn in den Mülleimer werfen? **JA/NEIN**

Der Junge hat seinen Rucksack in deiner Obhut gelassen. Werden Sie diese Situation ausnutzen und seine Hausaufgaben kopieren? **JA/NEIN**

Zeichne einen triumphierenden Ausdruck auf deine Figur

Ihre Freundin hat einen neuen Stil gefunden. Du findest ihn ein bisschen komisch und würdest ihn selbst nie tragen. Dein Freund hebt sich von der Masse ab, und du denkst, es ist besser, schlicht zu sein, wie alle anderen. Wirst du ihn bitten, seinen Stil zu ändern? **JA/NEIN**

Zeichne etwas Stilvolles für deinen Charakter

Sie werden Hausierer sehen, die versuchen, mit Menschen in Kontakt zu treten. Alle gehen aus der Ferne um sie herum und schauen sie böse an. Du gehst vorsichtig an ihnen vorbei, bis die Hausierer anfangen, mit dir zu reden. Du hast bemerkt, dass die wütenden Blicke der Leute wirken, aber du hältst ihr Verhalten für gemein. Du könntest den Hausierer anlächeln und das Angebot höflich ablehnen. Den Tag des Ritters des Feilschers aufhellen? **JA/NEIN**

Zeichnen Sie einen lästigen Hausierer im Hintergrund

Eine verloren wirkende Großmutter irrt die Straße entlang. Sie möchten ihre Irrfahrten und Irrwege auf Video aufnehmen, damit Sie sich mit Ihren Freunden darüber amüsieren können. Die Großmutter fällt auf den eisigen Boden und bleibt stehen, um sich das schmerzende Bein zu reiben. Du spürst einen Stich im Herzen und wirst das Video nicht machen?

Entscheiden Sie sich, der verletzten Großmutter zu helfen? **JA/NEIN**

240WOHLFÜHLKALENDER

Du gehst im Park spazieren und hörst irgendwo eine kleine Katze quieken. Sie finden ein Eisenrohr auf dem Boden, in dem das Tier feststeht. Es scheint zu leiden. Sie haben gehört, dass Sie in einer solchen Situation die öffentliche Notrufnummer 112 anrufen sollten, da für die Rettung des Tieres komplexere Geräte erforderlich sind. Sie haben es jedoch eilig und sehen andere Menschen im Baum. Vielleicht könnten sie die Situation für dich regeln, denn du denkst, du hättest Wichtigeres zu tun als sie. Andererseits ist die Katze ein armes Ding. Tippst du 1, 1, 2 auf deinem Handy? **JA/NEIN**

perfekt wäre, um das peinlichste Foto der Welt von Ihrem Freund zu machen. Alle würden sich kaputt lachen, und das würde zu Ihrer Rolle als Spaßvogel passen wie angegossen. Sie wissen, dass es Ihrem Freund überhaupt nicht gefallen würde, aber wenn der Winkel so perfekt ist... Entscheiden Sie sich, ein Foto zu machen und es auf What'sApp zu veröffentlichen? **JA/NEIN**

Sie sitzen mit Ihren Freunden am Strand, während die Sonne gemütlich auf Ihren Rücken brennt. Die Möwen leuchten über dem Meer, und du knabberst an einem dreifachen Sandwich. Du wirfst ein paar Krümel zu den Möwen, und plötzlich schwirren sie alle um dich herum. Die anderen Leute schauen dich böse an und gehen weg. Für dich ist das in Ordnung, denn jetzt ist der Strand leerer und du kannst mit deinen Freunden allein sein. Aber ist es auch für die anderen Leute angenehm? Wirst du dich entscheiden, das Brot doch noch in den Mund zu nehmen? **JA/NEIN**

Zeichne Möwen, die sich über deiner Figur wölben

In der Bibliothek finden Sie eine Brieftasche mit 100 € Bargeld, einem Führerschein und einem Bibliotheksausweis. Sie haben Lust, das Geld für sich selbst zu nehmen und das Portemonnaie liegen zu lassen. Mit hundert Euro kann man viel kaufen! Du könntest es für ein neues Handy zur Seite legen. Aber du hättest ein schlechtes Gewissen, wenn du das Geld eines anderen Menschen stehlen würdest. Entscheiden Sie sich, Ihr Urlaubsgeld in die Bibliothek zu bringen, wo der Besitzer es vielleicht findet? **JA/NEIN**

Ihr Freund sitzt am Schreibtisch und macht konzentriert seine Hausaufgaben. Sie lassen aus Versehen einen Radiergummi auf den Boden fallen und gehen hin, um ihn aufzuheben. Als Sie anschauen, stellen Sie fest, dass der Blickwinkel

WOHLFÜHLSPIEL FRAGEKARTEN

Du hast dich mit Keijo-Viljam verabredet, aber Minski ruft dich an und bittet dich zu einem Film, den du am selben Abend wie dein geplantes Treffen mit Keijo-Viljam sehen willst! Lässt du Keijo-Vilja ausfallen? **JA/NEIN**

Zeichne Fairy William im Hintergrund, glücklich oder traurig

Papa hat das Abendessen gekocht, das du gerade mit vollem Magen gegessen hast. Hast du daran gedacht, dich zu bedanken? **JA/NEIN**

Es ist Weihnachten und Sie sind von allem genervt. Weihnachtslieder, Weihnachtsmannwerbung im Fernsehen, lautes Spielzeug und sogar der Geruch von Weihnachtskuchen im Einkaufswagen. Dein kleiner Bruder ist aufgeregt, weil er viele Geschenke vom Weihnachtsmann bekommt, weil er so brav war. Er wird dir von den Elfen erzählen, die durch die Fenster spähen, und du wirst vor lauter Aufregung ganz heiß werden. Sagst du deinem Bruder, dass es den Weihnachtsmann nicht gibt, um ihn zum Schweigen zu bringen? **JA/NEIN**

Zeichne eine Elfenmütze und Weihnachtsstimmung auf deine Figur

Gruppenarbeit! Lustige Teamarbeit, bei der alle auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten ... oder eine Chance für Sie, sich zu entspannen und andere die harte Arbeit machen zu lassen? Sind Sie faul? **JA/NEIN**

Ein Kind spielt im Park, aber Sie sehen keine Erwachsenen in der Nähe. Gehen Sie hin und fragen Sie das Kind, ob seine Mutter oder sein Vater in der Nähe ist und ob alles in Ordnung ist? **JA/NEIN**

Die vereinbarte Sperrstunde zu Hause ist 21:30 Uhr. Du bist bei einem Freund und um diese Zeit beginnt die gruselige K18-Serie, die du sehen willst. Du könntest dir eine gute Ausrede einfallen lassen, z. B. dass du auf dem Heimweg gestürzt bist, deine Fahrradkette gerissen ist oder du einem verirrtten Opa nach Hause geholfen hast. Oder du könntest dich an die Hausregeln halten und eine Serie, die ohnehin nicht für dein Alter geeignet ist, nicht anschauen. Würdest du den Micropop und den Fernseher einschalten? **JA/NEIN**

Sie bemerken, dass jemand die Kasse verlassen und einen Einkauf auf dem Förderband vergessen hat. Laufen Sie ihm hinterher und bringen es ihm?
JA/NEIN

WOHLFÜHLSPIEL FRAGEKARTEN

Sie sind zu einem Vorstellungsgespräch für einen Sommerjob eingeladen worden, bei dem Sie uns sagen sollen, was Sie zu bieten haben. Sie wissen nicht genau, welche Qualitäten das sein könnten. Sie haben das Gefühl, dass Sie nichts wirklich gut können. Sie beginnen zu zweifeln, ob es sich überhaupt lohnt, zum Vorstellungsgespräch zu gehen. Andererseits könnten Sie einige Freunde bitten, Ihnen zu helfen und Ihnen von Ihren guten Eigenschaften zu erzählen. Entscheiden Sie sich, die Hilfe von Freunden in Anspruch zu nehmen? **JA/NEIN**

Sie sind an einem Sommerabend mit Ihren Freunden unterwegs. Plötzlich gesellen sich ein paar Halbwissende zu Ihnen und bieten Ihnen ein Getränk an. Sie können nicht genau sagen, was in der Flasche ist. Willst du etwas trinken? **JA/NEIN**

242WELLBEING JAHRBUCH

Sie wünschen sich mehr Besucher für Ihren Blog. Sie finden ein tolles Bild im Internet, das zu Ihrem Thema passt und Ihnen sicherlich viele Likes und Aufrufe einbringen würde. Fügen Sie das Bild zu Ihrem Blog hinzu oder versuchen Sie zuerst herauszufinden, wer es aufgenommen hat? Entscheiden Sie sich dafür, die Kontaktdaten des Urhebers herauszufinden, damit Sie ihn um die Erlaubnis zur Verwendung des Bildes bitten können? **JA/NEIN**

dass du nach Schweiß stinkst. Aber du hast es schon eilig, zu deiner ersten Unterrichtsstunde zu kommen. Wirst du duschen und zu spät zur Schule kommen? **JA/NEIN**

Der Präsidentschaftskandidat Minsk, über den in den Medien viel berichtet wird, soll seine Wahlkampfgelder missbraucht haben. Auf dangernews.net lesen Sie, dass er sich einen nagelneuen BMW gekauft hat und nur noch in teuren Restaurants isst. Sie können diesen Gerüchten Glauben schenken, oder Sie können sich genauer informieren. Aber Minsk war schon immer Ihr Lieblingskandidat. Glauben Sie blindlings den Schlagzeilen? **JA/NEIN**

Zeichne ein Protestzeichen für deinen Charakter

Dein Bruder ist an der Reihe, den Müll rauszubringen, aber er hat wieder einmal seine Arbeit nicht gemacht, und der Müll riecht bereits übel. Du hast keine Lust, die ganze Hausarbeit für deinen Bruder zu machen, und du hast im Moment Wichtigeres zu tun. Aber den Geruch des Mülls kannst du nicht ertragen. Bringst du den Müll raus? **JA/NEIN**

Zeichnen Sie stinkenden Müll

Du willst der nächste große YouTube-Star werden. Das ist ganz einfach, du musst nur Clips aus ein paar beliebten Videos zusammenstellen und schon bist du fertig. Oder sollten Sie nicht über ein Thema für Ihren Kanal nachdenken, und macht es nicht mehr Spaß und Sinn, Dinge selbst zu machen? Werden Sie sich über die Urheberrechtsgesetze hinwegsetzen? **JA/NEIN**

Ihr Freund hat einen Partner, und Sie haben das Gefühl, dass er oder sie keine Zeit mehr hat, mit Ihnen zu spielen. Versuchen Sie, Klatsch und Tratsch zu verbreiten, in der Hoffnung, dass die Beziehung beendet wird? **JA/NEIN**

Am Ende müssen Sie babysitten. Bringst du deinen Kindern Spiele bei oder lässt du sie fünf Stunden lang Filme schauen? Wie auch immer, auch wenn die Altersgrenze etwas hoch ist... Andererseits könnte eine gute Arbeitserfahrung später zu anderen Jobs führen. Denkst du schon über den Ritterschlag nach? **JA/NEIN**

Zeichne ein Schwert für deinen Charakter

Am Morgen stellen Sie fest, dass Sie am Abend zuvor vergessen haben zu duschen. Du könntest jetzt duschen, dann musst du dir keine Sorgen machen,

Sie kaufen im Geschäft mit Hilfe des Verkäufers ein neues Paar schicke Kopfhörer, aber als Sie die Verpackung öffnen, haben die Kopfhörer die falsche Farbe. Geben Sie dem Verkäufer die Schuld für den Fehler und lassen Sie ihn die Schuld auf sich nehmen? **JA/NEIN**

Zeichne die richtigen Farbkopfhörer für deinen Charakter

Sie möchten eine Dinnerparty in der Hütte eines Freundes veranstalten. Sie wissen, dass Sie in der Regel ein "Nein" bekommen, wenn Sie für mehrere Nächte an einen abgelegenen Ort fahren wollen. Trickst du deinen Freund aus, damit du das Wochenende bei ihm verbringen darfst, damit du dich mit einer Gruppe von Freunden in eine Hütte schleichen kannst? **JA/NEIN**

Zeichnen Sie eine Hüttensauna im Hintergrund

Sie mögen den Lebenspartner Ihres Freundes nicht. Machen Sie Ihren Partner schlecht und beschmieren ihn mit all seinen Fehlern, um Ihren Freund zur Vernunft zu bringen?

JA/NEIN

Ihr Verwandter bittet Sie, auf seine Kinder aufzupassen und bietet Ihnen ein kleines Taschengeld an. Sie finden die Kinder Ihres Verwandten laut und nervig, aber andererseits würden Sie Ihrem Verwandten gerne helfen. Ich könnte das Geld auch gebrauchen, denn Sie versuchen, sparsam zu sein. Werden Sie auf die Kinder aufpassen? **JA/NEIN**

Zeichne Dollarzeichen \$ in die Augen deines Charakters

Sie bestellen in einem Restaurant Lasagne und bekommen Spaghetti mit Fleischbällchen serviert. Sie haben einen Bärenhunger und Ihre Nerven liegen blank. Beschweren Sie sich lautstark und zweifeln an der Professionalität des Personals, oder sehen Sie ein, dass Fehler passieren können? Fangen Sie an, Ihre Stimme zu erheben? **JA/NEIN**

Du sparst schon lange auf ein Leichtkraftrad. Ihre Freunde laden Sie ein, in den Sommerferien auf ein Festival zu gehen. Die Eintrittskarten für das Festival kosten mehr als hundert Euro, was ein großes Loch in deine Ersparnisse reißen würde. Gehst du auf das Festival und verschiebst deinen Traum von einem Kevlar-Motorrad? **JA/NEIN**

Zeichne deine Wahl auf deinen Charakter

Beim Abwasch machst du aus Versehen Papas Lieblingspuppe kaputt. Du hast Angst vor seiner Reaktion, denn er hat die Tasse geliebt. Du könntest die Scherben der Tasse unten im Müll verstecken und so tun, als wüsstest du nichts davon, während Papa sich fragt, wo sie geblieben ist.

Werden Sie sich entschließen, ehrlich zu sein und Ihrem Vater von Ihrem Unfall zu erzählen?

JA/NEIN

Zeichne eine Lieblingstasse für den Vater deines Charakters

Ihr Freund bittet Sie, am Freitag zu ihm nach Hause zu kommen, um Fußball zu spielen. Aber Sie sind nach einer langen Woche müde und gestresst und würden gerne etwas Zeit allein verbringen, um sich zu beruhigen und zu entspannen. Sagen Sie Ihrem Freund, dass wir ein anderes Mal spielen werden. **JA/NEIN**

Zeichne einen Fußball oder Stressball für deinen Charakter

Wenn du die Wahl hättest zwischen a) Pizza, Burgern und Süßigkeiten für den Rest deines Lebens oder b) Nudeln, Gemüse und Hühnchen, würdest du dich für b) entscheiden? **JA/NEIN**

Zeichne das Essen deiner Wahl auf deine Figur.

Dein Lieblingskünstler hat ein neues Album herausgebracht, und du beschließt, es von den Dächern zu schreien. Deine Schwester klopft an deine Zimmertür und bittet dich freundlich, die Musik leiser zu stellen, weil sie gerade ein Buch liest. Du kannst sie entweder angrinsen und weiter Musik hören oder dir die Kopfhörer in die Ohren stecken. Willst du deine Schwester absichtlich ärgern? **JA/NEIN**

Du wohnst bei der Familie deiner Eltern im Ausland. Dort herrschen andere Sitten, zum Beispiel tragen sie im Haus Schuhe, und du findest das Essen seltsam und schlecht. Protestierst du laut und sagst der Familie, dass ihre Sitten dumm sind und deine die einzig richtigen sind? **JA/NEIN**

Zeichne Schuhe für deinen Charakter

Dein Bruder möchte dir von Jesus erzählen. Seine neue Religion kommt dir seltsam vor, und du fragst dich, ob er in Ordnung ist. Was ist, wenn es sich nicht nur um eine vorübergehende Laune handelt, sondern wenn es dem feenhaften William mit der Hilfe von Jesus tatsächlich besser geht? Solltest du versuchen, ihn zu verstehen und ihm zuzuhören? **JA/NEIN**

Es ist Putztag, und deine Mutter bittet dich, dein Zimmer zu putzen. Sie bringt dir einen Staubsauger und einen Lappen, der für dich bereit liegt. Du machst etwas Wichtiges, also sagst du ihr, dass sie sich verpissen soll. Deine Mutter wird beleidigt und verlässt traurig dein Zimmer. Du bist wütend, weil sie dich unterbrochen hat. Andererseits ist es dir peinlich, dass du unhöflich zu deiner Mutter gesprochen hast, die das ganze Putzzeug bereitgelegt hat, um dir die Arbeit zu erleichtern. Entscheidest du dich, dich zu entschuldigen? **JA/NEIN**

Zeichne ein Staubgeflüster oder eine Staubwolke auf deine Figur

Dein Vater hat Geburtstag und deine Großmutter bittet dich, ihr beim Backen von Brötchen zu helfen. Aber du hast nicht die geringste Lust dazu, weil du lieber mit deinen Freunden Hockey spielen möchtest. Aber du weißt, wie stolz und begeistert dein Vater und deine Oma wären, wenn du ihnen an Papas großem Tag helfen würdest. Entscheidest du dich zu helfen? **JA/NEIN**

Zeichne ein Oma-Strickhemd für deinen Charakter

Dein Mitschüler lässt einen Radiergummi neben dir auf den Boden fallen. Du hast seit Tagen einen steifen Rücken und bist dir nicht sicher, ob du dich genug strecken kannst, um den Radiergummi schmerzfrei zu ihm zu bringen. Werden Sie versuchen zu helfen? **JA/NEIN**

Zeichnen Sie einen Radiergummi

Sie würden gerne ein neu erschienenes Spiel kaufen, haben aber kein Geld dafür. Sie sehen in der Ecke des Ladens ein Geldspiel und erinnern sich, dass Sie noch

ein paar Euro in der Tasche haben. Sie könnten versuchen, Geld für das gewünschte Spiel zu verdienen, indem Sie Ihr Glück an einem Spielautomaten versuchen. Die Altersgrenze liegt natürlich bei 18 Jahren, aber vielleicht merkt das ja niemand. Wirst du eine Münze in den Automaten? **JA/NEIN**

WOHLBEFINDEN SPIEL FRAGEKARTEN

Es ist Sommer und in Papas Blumenbeeten wuchert das Unkraut. Papa ist seit ein paar Wochen geschäftlich unterwegs, und du freust dich auf seine Rückkehr. Du würdest ihn gerne überraschen, indem du das Unkraut jätest, denn du weißt, dass es ihm Spaß machen würde. Ihre Freunde hingegen versuchen, Sie aus dem Haus zu locken. Wirst du deinen Freunden eine Absage erteilen?
JA/NEIN

Zeichne verschiedenfarbige Blumen auf den Hintergrund

Sie bekommen Geld, um in den Laden zu gehen, und sollen den Rest wieder mitbringen. Aber im Laden gibt es allerlei spannende Dinge, die zum Kauf verleiten. Andererseits wächst Geld nicht auf Bäumen und man sollte es nicht verschwenden, vor allem, wenn man es nicht durch eigene Arbeit verdient hat. Kaufst du dir etwas besonders Schönes und tust so, als sei der Kassenbon versehentlich verloren gegangen, damit niemand dein kleines Geheimnis erfährt?
JA/NEIN

Einer der Gründe, warum du Vegetarismus für wichtig hältst, ist, dass das Klima nicht so verschmutzt ist. Sie freuen sich darauf, allen von Ihrer neuen Ernährungsweise zu erzählen. Viele Menschen scheinen gegen Ihre Entscheidung zu sein und stellen in Frage, was Ihnen wichtig ist. Du kannst entweder wütend werden und dich lautstark über ihren Fleischkonsum beschweren oder du bleibst gelassen und entscheidest dich, dem Ärger mit Gelassenheit zu begegnen. Entscheiden Sie sich für einen Food War?
JA/NEIN

Jemand beginnt, Ihnen Nachrichten auf Facebook zu schicken. Zuerst sind sie ziemlich langweilig, aber dann beginnt er, viele persönliche Fragen zu stellen, und Ihr Verdacht wird geweckt. Versucht er, Sie um Geld oder Ihre persönlichen Daten zu betrügen? Du fragst dich, ob du den Boten bei den Administratoren melden oder die Nachrichten und den Mann einfach vergessen sollst. Werden Sie den Mann entlarven?
JA/NEIN

Ihr Freund bietet Ihnen einen Energydrink an, und Sie wollen unbedingt einen haben. Aber es ist schon spät, und ein Drink kommt nicht in Frage, wenn Sie schon an das Frühstück morgen früh denken. Geben Sie grünes Licht für das Angebot eines Energydrinks von Paddling Peter's?
JA/NEIN

Zeichne einen Energydrink auf deine Figur

Keijo-Viljami hält Verhütung für wichtig, hat aber Angst, laut darüber zu sprechen. Keijo-Viljami weiß nicht, wie er das Thema mit seiner neuen Partnerin ansprechen soll. Seine Mutter hätte sicher etwas zu dem Thema zu sagen, aber Keijo-Viljami hält es für ausgeschlossen. Andererseits gäbe es im Internet sicher jede Menge Informationen. Hat Keijo-Viljami im Internet nach Informationen gesucht?
JA/NEIN

Sie befinden sich in einem Geschäft, in dem kein Verkäufer zu sehen ist. Du hast drei Euro in der Tasche, gerade genug, um das zu kaufen, was auf deinem Schoß liegt. Die Schokoladenplätzchen im Regal Aber sie sehen lecker aus. Es wird wahrscheinlich niemandem auffallen, wenn du dir einen Schokoriegel aus dem Regal nimmst und nicht bezahlst. Sie wissen, dass Diebstahl eine polizeiliche Angelegenheit ist und in Zukunft Konsequenzen nach sich ziehen wird. Willst du diese Konsequenzen für einen Schokoriegel in Kauf nehmen?
JA/NEIN

Zeichnen Sie ein Polizeiauto in den Hintergrund

WOHLBEFINDEN SPIEL FRAGEKARTEN

Mundgesundheit ist wichtig. Die Zähne sollten täglich mit Zahnseide geputzt werden, da sich im Laufe des Tages Plaque zwischen den Zähnen ablagert, was zu Problemen mit der Kauleiste führt. Sie denken, dass Zahnseide eine lästige Pflicht ist, also verschieben Sie es auf das nächste Mal. Und dann... Und das nächste Mal... Werden Sie auf den Rat Ihres Zahnarztes hören und versuchen, Ihre Gewohnheit zu ändern?
JA/NEIN

WOHLFÜHLSPIEL FRAGEKARTEN

Die Schule sammelt Geld, um Menschen zu helfen, die vom Krieg betroffen sind. Du hast noch einen Euro von deinem Taschengeld übrig, aber du würdest dir damit gerne etwas Schönes kaufen. Andererseits würdest du gerne Menschen in Not helfen. Werden Sie auf das Geld, das Sie lieben, verzichten? **JA/NEIN**

In der Schule gibt es mehrere Personen, mit denen du über deine Sorgen sprechen kannst. Sie sind sichere Erwachsene, denen deine Gesundheit am Herzen liegt. Aber du würdest dich ihnen gegenüber nicht öffnen wollen, weil du das Gefühl hast, dass es sich um deine eigenen Informationen handelt und nicht um die eines anderen Menschen. Andererseits möchten Sie mit Ihren Problemen nicht allein sein und sollten wirklich mit jemandem darüber sprechen. Nimmst du deinen Mut zusammen und wendest dich an einen Erwachsenen? **JA/NEIN**

Du spielst Fußball, und du liebst diesen Sport mehr als alles andere. Wenn du groß bist, würdest du gerne professionell spielen. Man hat dir gesagt, dass du nicht das Zeug zum Fußballer hast, und dein Selbstwertgefühl hat sich verschlechtert. Du könntest auf andere hören und deinen großen Traum aufgeben oder hart daran arbeiten, ihn zu verwirklichen. Entscheidest du dich für eine Karriere als Fußballer? **JA/NEIN**

Zeichne einen Fußball auf deinen Charakter

Du hattest einen schlechten Tag. Du hast heute Morgen bombenmäßig geschlafen, hast Zahnpasta auf deinen Kleidern, hast deine Fahrradschlüssel zu Hause vergessen, bist auf einer vereisten Straße ausgerutscht und hast beim Abendessen Milch über dich geschüttet. Jetzt lachst du kein bisschen mehr. Wenn deine Freunde mit dir reden, wirst du wütend und schnappst über. Deine Freunde versuchen, dich

mit Witzen und anderen Streichen aufzuheitern. Sie wollen dich eindeutig wieder zum Lachen bringen. Verlierst du die Beherrschung und sagst ihnen, sie sollen spielen gehen? **JA/NEIN**

246WELLBEING JAHRBUCH

Die Internetnutzung von Fairy William ist außer Kontrolle geraten. Er schläft mit dem Handy unter dem Kopfkissen und öffnet morgens als Erstes Insta. In der Schule fällt es ihr schwer, sich auf den Unterricht zu konzentrieren, da sie ständig an ihr Handy denkt. Zu Hause schimpft sie mit ihren Eltern, wenn diese sie auf ihre exzessive Handynutzung hinweisen. Abends sitzt Keijo-Viljami mit einem Stock in der Hand in seinem Zimmer, als sein Vater mit einem strengen Blick auftaucht. Jetzt gibt es etwas zu sagen, vielleicht ein Wort der Vernunft. Soll Fee Viljami so viele Schimpfwörter wie möglich erfinden, um ihren Vater zu vertreiben? **JA/NEIN**

Zeichne einen wütenden Blick deines Vaters hinter die Schulter deiner Figur

Sie waren schon lange nicht mehr bei einem Gesundheitscheck, weil Sie es als unangenehm empfinden, von einem Fremden untersucht und mit schwierigen und persönlichen Fragen konfrontiert zu werden. Sie wissen, dass es wichtig ist, zum Gesundheitscheck zu gehen, aber Sie versuchen, ihn zum dritten Mal aufzuschieben. Haben Sie endlich den Mut, einen Termin für einen Gesundheits-Check-up zu vereinbaren? **JA/NEIN**

Sie sind in einem Geschäft und kaufen ein. In dem Geschäft gibt es keine selbst öffnenden Türen. Sie sehen einen Mann im Rollstuhl vor dem Geschäft, aber er kann nicht hineingehen, weil er die Tür nicht öffnen kann. Sie könnten sich leise hinter die Regale schleichen oder ihm höflich die Tür öffnen. Entscheiden Sie sich, hilfreich zu sein? **JA/NEIN**

Du bist ein künstlerischer Mensch und bastelst gerne. Jemand in der Schule hat gesagt, dass Basteln wirklich

peinlich ist. Würdest du ein Hobby, das du liebst, aufgeben, nur weil jemand meint, es sei ein schlechtes Hobby? **JA/NEIN**

Ihr Freund fährt für eine Woche mit seiner Familie ins Ausland. Er bittet Sie, für ihn auf den Hund aufzupassen. Er verspricht auch, dir als Dankeschön ein paar Geschenke mitzubringen. Du könntest deine kleine Schwester dazu bringen, die Arbeit für dich zu erledigen, und den ganzen Ruhm einheimen, oder du könntest die Arbeit ehrenhaft beenden. Entscheiden Sie sich dafür, Ihre Schwester zu einem schlechten Deal zu überreden, bei dem sie die ganze Arbeit macht und Sie die Geschenke für sich selbst nehmen? **JA/NEIN**

Zeichnen Sie einen Hund auf den Hintergrund

Sie sitzen in einem vollen Bus, in dem keine Plätze mehr frei sind. Sie sehen eine schwangere Frau einsteigen. Sie könnten den Rest des Weges nicht mehr stehen, aber Sie wissen, dass es höflich wäre, aufzustehen und der schwangeren Frau Ihren Platz zu überlassen. Würden Sie Ihren Sitzplatz anbieten? **JA/NEIN**

Ihr Freund hat ein geringes Selbstwertgefühl, weil er findet, dass seine Nase furchtbar groß ist. Du versuchst ihm zu erklären, dass es sinnlos ist, sich über Dinge den Kopf zu zerbrechen, für die er nichts kann. Das Aussehen ist nicht das Wichtigste im Leben. Jeder von uns ist anders, und es ist sinnlos, sich über die kleinen Dinge Gedanken zu machen. Sie scheint nicht zu verstehen, dass sie perfekt ist, so wie sie ist. Entscheiden Sie sich, mit ihr zur Krankenschwester zu gehen, um über ihr Selbstwertgefühl zu sprechen? **JA/NEIN**

Deine Eltern bitten dich, den Rasen zu mähen. Du sagst ihnen, dass du es nur tust, wenn sie dir hundert Euro geben. Deine Eltern lachen darüber und bieten dir zehn Euro für die Arbeit an. Nimmst du das Angebot an? **JA/NEIN**

Zeichnen Sie entweder einen aufgeräumten oder einen langen Rasen

WOHLFÜHLSPIEL FRAGEKARTEN

Sie hören, wie jemand auf dem Schulflur einen anderen Schüler wegen seiner Hautfarbe beleidigt. Sie wissen selbst, dass ein solches Verhalten empörend ist. Aber Sie sind sich nicht sicher, ob Sie sich trauen, einzuschreiten und den Gemobbten zu verteidigen. Nimmst du deinen Mut zusammen und gehst zu dem Tyrannen und bringst ihn zur Vernunft? **JA/NEIN**

Ihr Freund hat seit mehreren Tagen Fieber und konnte nicht zur Schule gehen. Er hat das Gefühl, viel verpasst zu haben. Er liegt im Bett und Sie haben nichts von ihm gehört. Da du noch ein paar Euro von deinem Taschengeld übrig hast, dachtest du, du könntest ihn mit einer Tafel Schokolade aufmuntern. Sie beschließen also, ein paar Leckereien zu besorgen und ihm zu sagen, was los ist? **JA/NEIN**

Hausarbeit ist nicht überwältigend, auch wenn sie ein wichtiger und notwendiger Teil des täglichen Lebens ist. Wenn Sie viel Geld hätten, würden Sie dann eine Reinigungskraft beauftragen, um Ihr Chaos zu beseitigen, oder würden Sie es selbst tun und das Geld für etwas Schönes sparen? Entscheiden Sie sich dafür, eine Reinigungsfirma zu beauftragen? **JA/NEIN**

Zeichne einen Wischmopp in die Hand deines Charakters

Ihre Mutter hat einen langen Tag und kommt erst um 20 Uhr von der Arbeit. Du bemerkst, dass der Geschirrspüler leer ist, und du weißt,

dass deine Mutter sich freuen würde, wenn du ihn füllen würdest. Aber diese kleine Aufgabe nimmt wertvolle Zeit in Anspruch, und du bist dir nicht sicher, was du tun sollst. Wirst du den Geschirrspüler füllen? **JA/NEIN**

Zeichne schmutziges und stinkendes Geschirr auf den Hintergrund

In der Schule ist gerade Pause, und die Lehrer fordern die Schüler auf, gut gelaunt nach draußen zu gehen. Du denkst, dass es draußen eiskalt und regnerisch ist, und du hast keine Lust, für eine Sauerstoffprüfung nach draußen zu gehen. Wahrscheinlich würde es niemandem auffallen, wenn du dich auf der Toilette verstecken würdest... Entscheidest du dich, den Anweisungen zu folgen und in die Pause im Freien zu gehen? **JA/NEIN**

248WELLBEING JAHRBUCH

Du übernachtet bei einem Freund. Ihr Freund erzählt Ihnen, dass es in seinem Land üblich ist, Marmelade auf Toast zu essen. Sie halten das für einen seltsamen Brauch. Die Mutter deines Freundes bietet dir begeistert Toast mit Marmelade an. Sie sind etwas angewidert von der Idee, aber wollen Sie das Brot aus Höflichkeit probieren? **JA/NEIN**

ILO

Die Außerirdischen würden sich gerne etwas Zucker von dir leihen, weil ihnen mitten im Backen der Zucker ausgegangen ist. Du hast selbst kaum noch Zucker, aber brauchst du ihn sofort? Aber du wolltest ja erst morgen backen, also kannst du auch später zum Laden gehen. Kann ich mir etwas Geld von Alien leihen? **JA/NEIN**

Zeichne einen glücklichen oder traurigen Außerirdischen neben deine Figur

Der menschliche Körper kann nicht genügend oder gar keine Vitamine produzieren. Daher werden Vitamine aus der Nahrung benötigt. Ein Vitamin-B-Mangel kann beispielsweise zu Müdigkeit, Energielosigkeit und Konzentrationsproblemen führen. Vitamin B ist in vielen Lebensmitteln, Vollkornprodukten, Rohkost und Nüssen enthalten. Nimmst du in der Schule eine große Portion Karottenstäbchen zu dir? **JA/NEIN**

VIHA

HEIZUNG

ONNI

SURU

JAHRESPLAN FÜR DAS
WOHLBEFINDEN

9

24

PELKO

LOGIN

PETTYMYS

PELKO

RAHMENWERK

HELPOCUS

SPIRIT

JÄNNITYS

IHASTUS

HIER

VATERHOOD

SYLLISIE

UJOUS

ROHKEUS

EXTERNALITÄT

AGE

ENTHUSIASM

**GLEICHGÜLTIG
KEIT
GEGENÜBER
DEM**

INHO

UTILITY

- Stellen Sie viele Fragen?
- Sie wollen so viel wie möglich sehen und erleben.
- Sie wollen wissen, was die Ursachen sind und warum etwas passiert.
- Sie wollen wissen, was andere Leute tun.
- Du probierst gerne neue Lebensmittel aus.

- Sie wagen es, anderen zu widersprechen.

252WOHLFÜHLKALENDER

LUOVUUS

- Finden Sie neue Wege, um vertraute Dinge zu tun?
- Sie werden Spaß daran haben, das Problem auf originelle Weise zu lösen.
- Sie wollen keine schlechten Ratschläge befolgen, sondern einen besseren Weg finden, Dinge zu tun.
- Sie können sich auf kreative Weise ausdrücken.
- Sie lassen sich von neuen Menschen und Erfahrungen inspirieren.
- Man langweilt sich, wenn die Dinge zu lange gleich bleiben.

- Andere werden Sie um Rat fragen.
- Sie können einem Freund erklären, wie man ein schwieriges Problem löst.

EVALUATION KIT

- Sind Sie kritisch gegenüber Ihrer eigenen Meinung?
- Sie trauen dem ersten Eindruck nicht.
- Sie betrachten die Dinge von allen Seiten.
- Sie informieren sich so genau wie möglich über alle Fakten.
- Sie ändern Ihre Meinung, wenn Sie neue Fakten erhalten.
- Sie wägen die Optionen sorgfältig ab.

LERNSCHWIERIGKEITEN

- Haben Sie viele Hobbys?
- Sie werden viel Freude daran haben, etwas Neues zu verstehen.
- Sie mögen Museen, Bibliotheken und Wikipedia.
- Googeln Sie nach, wenn Sie die Antwort auf eine Frage, die Sie interessiert, nicht kennen.
- Sie wollen neue Fähigkeiten erlernen.
- Sie verfolgen die Nachrichten oder Blogs.

ROHKEUS

- Stellen Sie sich Ihren Ängsten?
- Neue Dinge machen Ihnen keine Angst.
- Sie sind mutig, wenn es darum geht, andere zu verteidigen.
- Sie haben keine Angst, Missstände anzusprechen.

PERSPEKTIVENÜBERNAHME

- Geben Sie anderen gute Ratschläge?
- Sie verstehen, dass die Menschen unterschiedlich sind und dass jeder seine eigenen Gründe hat, auf seine Weise zu denken.
- Sie schätzen andere Kulturen und Fremdsprachen.
- Sie können anderen etwas Neues zum Nachdenken geben.

INHALT

- Sie wollen nicht aufgeben?
- Sie werden sich nicht von einer scheinbar unlösbaren Aufgabe lähmen lassen, sondern die Ärmel hochkrempeln und handeln.
- Sie beenden, was Sie begonnen haben.
- Sie arbeiten hart, um Ihre Schularbeiten rechtzeitig zu erledigen.
- Man setzt sich Ziele und versucht, sie zu erreichen.
- Sie mögen Herausforderungen.

INNOSTUS

- Haben Sie eine Menge Energie, um Dinge zu erledigen?
- Sie sind offen und neugierig auf neue Dinge.
- Sie werden ein Team aufbauen und die Aktion vorantreiben.
- Sie geben alles für eine Aufgabe, die Sie interessiert.
- Du bist normalerweise gut gelaunt

RAHMENWERK

- Kennen Sie das perfekte Geschenk für jemanden, der Ihnen wichtig ist?
- Sie drücken Ihre warmen Gefühle leicht und oft aus.

- Sie haben zu fast allen Menschen ein herzliches Verhältnis.
- Sie denken oft an Ihre Familie/Ihren Partner/Ihren Ehepartner.
- Sie wissen, worüber Ihre verschiedenen Freunde immer reden wollen.

REHELLISYYS

- Werden Sie uns Ihre Meinung mitteilen?
- Selbst wenn du selbst in Schwierigkeiten gerätst, sagst du, wie es ist.
- Sie beschönigen nichts, Sie bleiben bei den Fakten.
- Sie sind wirklich Sie selbst und verstecken nicht, wer Sie sind.
- Man erzählt keine Notlügen.
- Sie geben zu, wenn Sie sich irren.

MANAGEMENT

- Leiten Sie die Aktivitäten der Gruppen?
- Sie übernehmen natürlich die Verantwortung für die Aktivitäten Ihrer Gruppe und sorgen dafür, dass alle an den Aufgaben beteiligt sind.
- Sie möchten, dass sich jeder als Teil der Gruppe fühlt.
- Sie können Aktivitäten planen und durchführen.
- Sie sorgen dafür, dass jeder in der Gruppe weiß, was als Nächstes zu tun ist.
- Sie kennen die Stärken und Schwächen Ihrer Teammitglieder.

SOZIALE INTELLIGENZ

- Wissen Sie, wie Sie sich in sozialen Situationen verhalten sollen?
- Du bist sensibel für die Stimmung der Menschen.

- Sie erkennen ihre eigenen Gerüche.
- Sie können auf Menschen so zugehen, dass sie Vertrauen fassen.
- Sie wissen, wie man mit verschiedenen Menschen zusammenarbeitet.
- Sie können andere ermutigen und inspirieren.

KOMPATIBILITÄT

- Möchten Sie anderen helfen?
- Sie denken, was für alle das Beste ist, und zeigen dies durch Ihr Handeln.
- Sie wählen Ihre Worte so, dass Sie niemanden beleidigen.
- Sie sind immer bereit, einem Freund zu helfen.
- Sie wollen andere Menschen glücklich machen.

TEAMWORK-FÄHIGKEITEN

- Mögen Sie Gruppenarbeit?
- Sie sind am besten, wenn Sie mit anderen zusammenarbeiten
- Bei der Gruppenarbeit leisten Sie immer Ihren Beitrag.
- Sie wollen, dass Ihre Gruppe Erfolg hat.
- Sie vertrauen Ihren Teammitgliedern und deren Fähigkeiten.
- Sie möchten die Meinung anderer hören, bevor Sie eine Entscheidung treffen.

MODESTY

- Lenken Sie andere von sich selbst ab?
- Man tut nichts, um gelobt oder belohnt zu werden.
- Sie prahlen nicht mit Ihren Erfolgen, aber Sie könnten alles auf Glück zurückführen, zum Beispiel.
- Du hältst dich nicht für besonders begabt.

IMMOBILIEN

- Behandeln Sie jeden so, wie Sie selbst behandelt werden möchten?
- Es ist Ihnen wichtig, dass alle gleich behandelt werden.
- Sie bevorzugen Ihre Freunde nicht in Spielen oder Spielen.
- Fairness ist für Sie ein wichtiger Wert.
- Sie geben Ihre Fehler zu und versuchen, sich zu verbessern.

VERGEBUNG

- Wollen Sie einen Streit schlichten?
- Sie können sanft mit anderen Menschen umgehen.
- Sie wollen den Menschen eine neue Chance geben.
- Sie glauben, dass Rache nicht die Lösung ist.
- Sie wollen nicht wütend auf andere Menschen sein.
- Sie erinnern sich nicht daran, wie jemand Sie misshandelt hat.

- Sie kennen Ihre eigenen Schwächen und Stärken.

254WOHLBEFINDEN JAHRBUCH

WERTSCHÄTZUNG VON SCHÖNHEIT UND EXZELLENZ

- Halten Sie an, um ein Foto von einer schönen Landschaft zu machen?
- Du siehst die Schönheit in vielen Dingen, großen und kleinen.
- Gut gemachte Dinge machen Freude.
- Sie bewundern talentierte Menschen.
- Man kauft Dinge nur wegen ihres Aussehens.

DANKESCHÖN

- Siehst du in jedem Tag etwas Gutes?
- Man denkt oft darüber nach, wie viel Glück man hat.
- Sie sind dankbar für jede Hilfe, die Sie erhalten.
- Sie wissen, dass andere Menschen in Ihrem Leben wichtig sind.
- Sie sind glücklich, obwohl nichts Besonderes passiert ist - bis jetzt.

DISKRETION

- Denken Sie nach, bevor Sie handeln?
- Sie denken lange und gründlich nach, bevor Sie Entscheidungen treffen.
- Sie fragen andere um Rat, wenn Sie nicht wissen, was Sie tun sollen.
- Sie helfen Ihren Freunden, darüber nachzudenken, wie sie Probleme lösen können.
- Vermeiden Sie es, Dinge zu sagen oder

ZUKUNFT

- Ermutigen Sie andere Menschen?
- Sie sind in vielerlei Hinsicht optimistisch.
- Sie glauben, dass Sie Ihre eigene Zukunft beeinflussen können.
- Auch wenn heute ein schlechter Tag ist, glauben Sie, dass morgen ein besserer Tag sein wird.

SELBSTREGULIERUNG

- Kontrollieren Ihre Gefühle Sie, oder kontrollieren Sie Ihre Gefühle?
- Sie halten sich an Ihre Pläne und Vereinbarungen.
- Sie beginnen frühzeitig mit dem Lernen für Ihre Prüfungen.
- Sie können der Versuchung widerstehen.
- Sie machen auch die Hausarbeit, wenn Sie keine Lust haben.
- Sie wissen, welche Dinge zuerst erledigt werden müssen.

zu tun, die Sie später bereuen könnten.

- Sie fragen sich, wie sich eine wichtige Entscheidung auf Ihr Leben in einem Jahr auswirken wird.

HUUMORINTAJU

- Willst du die Leute zum Lachen bringen?
- Es macht Ihnen Spaß, Menschen zum Lächeln zu bringen.
- Sie werden in der Lage sein, Spannungen abzubauen und eine entspannte Atmosphäre in Ihrer Gruppe zu schaffen.
- Sie teilen lustige Videos mit Ihren Freunden.
- Du magst es, herumzualbern.

SPIRITUALITÄT

- Denken Sie oft über den Sinn des Lebens nach?
- Sie haben einen festen

Glauben an etwas

Höheres.

- Sie kennen Ihre Rolle in der Welt.
- Sie haben das Gefühl, dass Ihr Leben einen Sinn hat.

JAHRESPLAN FÜR DAS
WOHLBEFINDEN

55

2

LITERATUR

Almuth, B. (2000) Lass uns wieder anfangen - Spiele nach den Ferien. Helsinki: Children's Centre 2000

Barret, P. (2009) FRIENDS - A group leader's guide to working with young people. Helsinki: Aseman Lapset ry

Cacciatore, R. (2007) Die Stufen der Aggression - Unterrichtsmaterial für Schulen. Finnisches Nationales Bildungsministerium

Fuchs, B. (2001) Unsere Klasse, die beste Klasse! - Spiele zur Gemeinschaftsbildung. Helsinki.

Goldstein, A. Glick, B. Gibbs, J. (2011) Aggression Replacement Training: eine Gruppenübungsmethode für aggressive Jugendliche. Finnish ART Association Helsinki: Nord Print

Hyppönen, M. & Linnossuo, O. (2002) ZIP, ZAP AND BOING - Games and other functional methods for training and work in care, education and social work. Helsinki.

Isokorpi, T. (2004) Emotionales Lernen - für eine bessere Interaktion. Jyväskylä: PS-kustannus

Jantunen, T. & Haapaniemi, R. (2013) Joy in school - Keys to school well-being. Jyväskylä: PS-kustannus

Joronen, K. & Koski, A. (Hrsg.) (2010) Strengthening emotional and social skills in the school context. Tampere: Tampere University Press.

Kataja, J. Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2011). Die Gruppe ist in Bewegung! Funktionale Übungen für die Gruppenentwicklung. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kauppila, E. (2016). Ein furchtbar schöner Tag: Achtsamkeit für Kinder. Helsinki: Wise Life.

Kavelin Popov, L. (2010) Fair, fröhlich und verantwortungsbewusst - 52 Wege, gutes Verhalten zu fördern. Jyväskylä: PS-kustannus

Kerola, K. Kujanpää, S. & Kallio, A. Von Gefühl zu Gefühl - Geschichten über den menschlichen Geist in Bildern und Worten. Finnisches Zentralamt für Bildung

Kiilakoski, T. (2014) SCHOOL IS MORE - Die Praxis, Möglichkeiten und Probleme der Zusammenarbeit zwischen Jugendarbeit und Schule. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura Jul- kaisu 155

Kostilainen, H. & Nieminen, A. (Hrsg.) (2018). Perspektiven und Möglichkeiten der sozialen Rehabilitation. Tampere.

Lakkala, S. Kangas, H. & Pulju, M. (2014). Gemeinsam für eine florierende Schule arbeiten - Entwicklung der Schulkultur durch Multitasking. Rovaniemi: Universität von Lapland

Leskinen, E. (2009). Tipps für das Kennenlernen, Lernen und Zusammenarbeiten in einer Gruppe. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liuska, K. & Turunen, T. (2015) Federn und Sanftmut - ein Leitfaden zur Konfliktprävention bei Kindern. Jyväskylä: PS-kustannus

Lämsä, A-L. (Hrsg.) (2009) Mun on paha olla - Perspektiven für das psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen. Jyväskylä.

Wohlbefinden des Geistes - Ein Lehrplan für die Gesundheitserziehung (2009). Finnish Mental Health Association. Verfügbar am 26.4.2018 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kirjat/mielenhyvinvointi-opetuskoko-Weiblichkeit-Gesundheitswissen-7-9.Klasse>

Norrena, J. (Hrsg.) (2016). Group to learn! - Funktionale Arbeitsweisen und Aufgabenrahmen. Jyväskylä : PS-kustannus

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2014). Hyvä mieltä yhdessä: ein Handbuch zur Förderung der psychischen Gesundheit bei Grundschulkindern. Helsinki.

Rahmenlehrplan für die Gesamtschule (2014). Übergreifende Kompetenzen. Verfügbar am 3.10.2017 http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Peterson, C. & Seligman, M. (2004) Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press.

Stallard, P. (2010) Thinking joy - Cognitive behavioural therapy for children and young people. Helsinki: Psychologists Publishing Ltd.

Toivakka, S. & Maasola, M. (2011). Mach dein Selbstwertgefühl richtig! Übungen zum Erlernen von Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tukiainen, M. (2017). Jahr des guten Geistes - mein Aufgabenbuch. Jyväskylä.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2016). Beachte das Gute! Wie man Kinder und Jugendliche anleitet, ihre Charakterstärke zu entdecken. Jyväskylä.

256WOHLBEFINDEN
257

DEKADEWOHLBEFINDEN DEKADE



WAS IST SOZIALE VERSTÄRKUNG UND GEMEINSCHAFTSBASIERTE LERNUNTERSTÜTZUNG?

WIE KANN ES IN DER SCHULE UMGESETZT WERDEN?

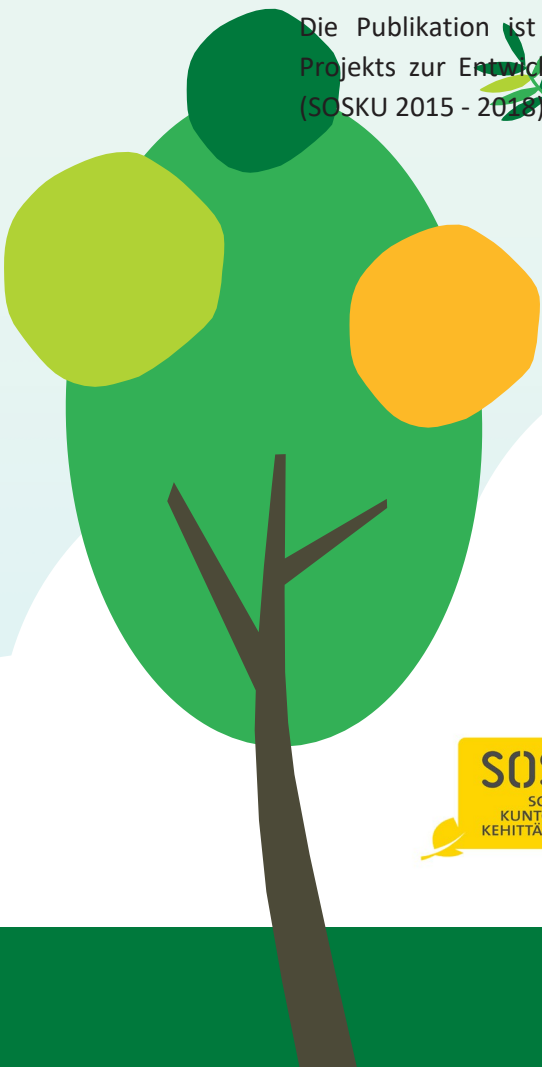

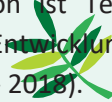


Das Wohlbefinden der Schüler ist ein gemeinsames Anliegen aller Mitglieder der Schulgemeinschaft. Das Lernmaterial zum Jahr des Wohlbefindens bietet ein soziales Verstärkungsinstrument zur Unterstützung der gemeinschaftsbasierten Schülerhilfe und als Lehrinhalt für den Einsatz im Schulunterricht.

Im Unterricht zum Jahr des Wohlbefindens werden sozio-emotionale Fähigkeiten zur Lebensbewältigung wie Empathie, Selbstwertgefühl, emotionale Fähigkeiten, Freundschaft und Alltagsbewältigung geübt. Durch das Erlernen dieser Fähigkeiten können Kinder und Jugendliche ihre Fähigkeiten zur Lebensbewältigung stärken und so soziale Ausgrenzung, Bindung an die Schule und Schulgeist verhindern.

Für jede Jahrgangsstufe wurden vorgefertigte Themen und Unterrichtsinhalte zusammengestellt, die verschiedene Themen und Aktivitäten abdecken. Den Lehrkräften steht es frei, das Material im Buch in Zusammenarbeit mit den Schülerinnen und Schülern so anzupassen, zusammenzustellen und zu kombinieren, dass es zu ihrer Klasse und Unterrichtsgruppe passt. Die jährliche Wohlbefindensuhr dient als Leitfaden für die Wohlbefindensarbeit der Schule während des gesamten Schuljahres. Sie ist als einfach zu handhabendes Instrument für alle Fachleute gedacht, die mit Vorschul- und Grundschulkindern arbeiten.

Die Publikation ist Teil des vom Europäischen Sozialfonds kofinanzierten Projekts zur Entwicklung der sozialen Rehabilitation auf kommunaler Ebene (SOSKU 2015 - 2018).



DAS WELLNESS-SPIEL

3-4 Spieler. VORBEREITUNG. Für die Spieler: eine Charakterkarte, ein Stift, und ein Radiergummi, plus eine Figur für das Startfeld. ZIEL DES SPIELS. SPIELANLEITUNG: Der jüngste Spieler beginnt. Zu Beginn seines Zuges wird eine Fragekarte gezogen und laut vorgelesen. Der Spieler antwortet mit Ja oder Nein und nimmt dann eine Antwortkarte mit weiteren Anweisungen auf. In der TP-Box gibst du der Figur eines Spielers, die du cool findest, einen Stilpunkt. Das Spiel endet, wenn alle fertig sind. Es gewinnt derjenige, der am Ende des Spiels die meisten Wohlfühlpunkte hat. Der zweite Platz geht an den Spieler mit den meisten Stilpunkten.

SOURCE

TP

Energy-Drink!

Bewegung 2
Rahmen

TP

Unterricht
drinnen
+2 HP

FARBE

Coopers Test
Rückt
5
Felder vor!

TP

TP

TP

Das
Rechnet

Sie
wenden

TP

Klasse im Freien
-1 HP

TP

LOMA!

Zeich
Stemenbrill