

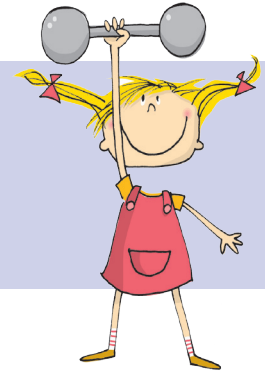
Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Ich – einfach einmalig

UNTERRICHTSSTUNDE 1: **Sich selbst-bewusst-sein**

UNTERRICHTSSTUNDE 2: **Wenn einer sagt: „Ich mag dich, du...“**



Kurzinfo: Worum geht es?

Die Lebenskompetenzen zu fördern, bedeutet, Kompetenzen zur Bewältigung schwieriger Situationen und Krisen zu vermitteln. Eine wichtige Lebenskompetenz ist das Selbstbewusstsein. Wer sich selbst kennt und mag, wem die eigenen Stärken und Schwächen bewusst sind und wer ein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten hat, der tut sich leichter, Konflikte zu bewältigen. Menschen, die selbstbewusst durchs Leben gehen, gelingt es wirkungsvoller, ihre Meinung zu äußern und auch mal „Nein“ zu sagen. So sind sie in der Lage, ihr Lebensumfeld aktiv zu gestalten, anstatt ihr Schicksal ausschließlich in die Hände anderer Menschen und äußerer Umstände zu geben.

Die Grundlage für ein gutes Selbstbewusstsein ist die Entwicklung eines passenden Selbstkonzeptes. Wer sich selbst kennt und sich seiner Persönlichkeit bewusst ist, kann einschätzen, welche Situationen er wie meistern kann. In der **ersten Unterrichtsstunde** geht es daher vor allem um die Auseinandersetzung mit der eigenen Person und ihren Besonderheiten. Wie nehme ich mich eigentlich selbst wahr? Wie würde ich mich jemand anderem beschreiben?

Die Familienhausaufgabe leitet über zur **zweiten Unterrichtsstunde**. Diese steht unter dem Motto „Wenn einer sagt: „Ich mag dich, du...“ und stellt die Stärkung des Selbstbewusstseins im Sinne des Selbstwertes in den Vordergrund. Durch positive Rückmeldungen aus der Familie und von den Schulkameraden soll der Wert der eigenen Persönlichkeit erkannt werden. Ganz nebenbei trainieren die Schülerinnen und Schüler auch, ihrem Gegenüber eine positive Botschaft zu seinen Besonderheiten mitzuteilen.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Sich selbst-bewusst-sein

UNTERRICHTSSTUNDE 1



Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- sich ihrer Eigenschaften und Besonderheiten bewusst werden.
- ihr Selbstbewusstsein steigern.

Des Weiteren sollen...

- die Eltern dafür sensibilisiert werden, dass in der Kindheit der Grundstein für die Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens gelegt wird.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo „Ich über mich“	<ul style="list-style-type: none">• Einsatz einer Kurzgeschichte• Anschl. kurzer Austausch in der Klasse	10 Min.
Hauptteil	Darf ich vorstellen: Ich!	<ul style="list-style-type: none">• Kreative Einzelarbeit• Anschl. kurzer Austausch in der Klasse	20 Min.
Abschluss	1. Wer ist gemeint?	<ul style="list-style-type: none">• Spielerische Auseinandersetzung	10 Min.
	2. Familienhausaufgabe „Das bin ich – einfach einmalig!“	<ul style="list-style-type: none">• Anweisung im Frontalunterricht	5 Min.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Ich über mich“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „Ich über mich“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Einstieg in das Thema Selbstbewusstsein

Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor – bzw. lassen Sie diese, je nach Lernstand, von einer/einem der SchülerInnen vorlesen.

Ich über mich

„Hallo Florina“, ruft Flo, als er Florina auf der anderen Straßenseite sieht. „Hallo Flo, ich gehe zum Briefkasten. Hast du Lust mitzukommen?“, ruft Florina zurück. Flo sagt schnell seinen Eltern Bescheid, dass er mit Florina unterwegs ist und die beiden machen sich gemeinsam auf den Weg.

„Was für einen Brief bringst du denn zum Kasten?“, fragt Flo seine Freundin. „Der ist für meine neue Brieffreundin Lisa.“, berichtet Florina stolz. „Sie ist die Nichte von unserer Nachbarin.“ „Und was schreibt ihr euch so?“, will Flo neugierig wissen. „Ach, noch nicht so viel, denn das ist mein erster Brief. Letzte Woche habe ich einen Brief von Lisa bekommen und nun habe ich zurück geschrieben. Ich habe mich vorgestellt und ihr geschrieben, was ich alles gerne mache und so. Das war gar nicht so einfach, denn Lisa hat mich ja noch nie getroffen.“, antwortet Florina.

„Phu, ich glaube, ich wüsste gar nicht, was ich über mich schreiben sollte“, überlegt Flo, „vielleicht dass ich gerne Fußball spiele. Und dass ich mit dir zur Schule gehe und hellbraune Haare habe.“ Florina nickt: „Ich hatte auch erst gar keine Idee und habe außer ‚Liebe Lisa‘ nichts auf mein Briefpapier gebracht. Dann hat meine Mutter mir geholfen und mit mir gemeinsam überlegt, wie ich mich Lisa am besten beschreiben kann. Ich habe ihr also geschrieben, wie alt ich bin und dass ich gerne tanze. Außerdem habe ich geschrieben, was ich gerne esse und dass ich abends oft nicht einschlafen kann. Und dass ich mich immer schrecklich ärgere, wenn ich beim Kartenspielen verliere. Dadurch, dass ich alles so genau aufgeschrieben habe, habe ich mich glaube ich auch selbst ein bisschen besser kennengelernt.“

„Oh guck mal, der Briefträger leert gerade den Kasten. Komm, wir rennen, vielleicht nimmt er deinen Brief dann noch mit.“, unterbricht sie Flo und die beiden laufen los.



Auswertung

An die Einführungsgeschichte kann sich eine kurze Auswertungsphase mit folgenden Fragenstellungen anschließen:

- *Glaubt ihr, es würde euch leicht fallen, euch einer Brieffreundin oder einem Brieffreund zu beschreiben?*
- *Warum sagt Florina, dass sie sich durch die Beschreibung selbst besser kennen gelernt hat?*

HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

Darf ich vorstellen: Ich!

Dauer	ca. 20 Min.
Material	pro Kind ein Heft aus einigen Din A5 Zetteln, Schreibutensilien
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Sich der eigenen Besonderheiten und Stärken bewusst werden und sich trauen, vor anderen dazu zu stehen

Vorbereitung

Erstellen Sie für jedes Kind ein kleines Heftchen aus einigen DIN A5 Zetteln. Falten Sie diese dafür in der Mitte und heften Sie die Blätter im Falz zusammen.

Durchführung

Teilen Sie jedem Kind eines der Heftchen aus. Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler auf, auf das Deckblatt ihren Namen zu schreiben, damit die Heftchen nicht verwechselt werden.

Auf den ersten Seiten des Heftchens sollen die Schülerinnen und Schüler nun aufschreiben, wie sie sich einer Brieffreundin oder einem Brieffreund vorstellen würden, mit der/dem sie gerne befreundet sein würden. Als Hilfestellung können Sie folgende Stichpunkte an die Tafel schreiben:

- *Was kannst du gut?*
- *Was magst du gerne?*
- *Welche Besonderheiten hast du?*
- *Was möchtest du noch lernen?*

Das Aussehen muss nicht beschrieben werden, schließlich würden ja alle Kinder dem Brief an die neuen Freunde ein Foto beilegen. ;-)



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auswertung

Zur Auswertung der Übung können Sie der Klasse folgende Fragen stellen. Vielleicht möchte auch das eine oder andere Kind seinen Brief vorlesen.

- *Ist es euch leicht oder schwer gefallen, euch selbst zu beschreiben?*
- *Welche Besonderheiten sind euch eingefallen? Was zeichnet euch aus?*
- *Sind euch Eigenschaften eingefallen, die ihr vorher gar nicht so im Kopf hattet?*

ABSCHLUSS

1. Wer ist gemeint?

Dauer	ca. 10 Min.
Material	kein Material notwendig
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Das Selbstbild mit dem Fremdbild der Mitschülerinnen und Mitschüler abgleichen

Durchführung

Die Klasse findet sich im Stuhl- oder Sitzkreis zusammen. Drei Schülerinnen oder Schüler verlassen freiwillig den Klassenraum. Suchen Sie mit den verbliebenen Kindern eines der drei Kinder aus und überlegen Sie gemeinsam, welche Eigenschaften und Besonderheiten dieses Kind ausmachen. Nun werden die drei draußen Wartenden wieder hereingerufen. Die Mitschülerinnen und Mitschüler beschreiben nun die ausgewählte Kandidatin bzw. den ausgewählten Kandidaten und die drei müssen raten, wer gemeint ist.

Variante:

Das Spiel wird noch schwieriger, wenn die Rollen umgekehrt werden und die drei, die nach draußen gehen, sich auf die Beschreibung eines der Kinder aus der Klasse einigen.

Auswertung

Zur Reflektion des Spiels können folgende Fragen dienen:

- *Fiel es euch leicht, zu erraten, wer gemeint ist?*
- *Woran konnte man es erkennen?*



2. Familienhausaufgabe „Das bin ich – einfach einmalig!“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	pro SchülerIn ein Ausdruck der Familienhausaufgabe „Das bin ich – einfach einmalig!“ (siehe nächste Seite); Heftchen aus der Übung im Hauptteil
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Liebenswerte Eigenschaften von den Eltern mitgeteilt bekommen

Durchführung

Teilen Sie zum Ende der Stunde die Familienhausaufgabe aus und erklären Sie den SchülerInnen kurz die Aufgabe (siehe nächste Seite).



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Das bin ich – einfach einmalig!

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

um gut durchs Leben zu kommen, braucht man Selbstbewusstsein. Doch was bedeutet eigentlich „selbstbewusst sein“? Man könnte sagen, wer selbstbewusst ist, ist mit sich selbst befreundet. Denn wer selbstbewusst ist, mag sich selbst und weiß gut über sich Bescheid. Wer selbstbewusst ist, kennt seine Stärken, Schwächen und Talente. Wer selbstbewusst ist, vertraut auf sich und darauf, dass er auch schwierigere Situationen meistern kann. Aber ein selbstbewusster Mensch weiß auch, wo seine Grenzen liegen und wo er Hilfe braucht. Wer selbstbewusst ist, ist sich selbst etwas wert. Eben so, wie ein Freund, dem man vertraut, den man gut kennt und mag...

Unser Selbstbewusstsein erwerben wir uns im Laufe unseres Lebens. Kleine Kinder haben noch keine Vorstellung von sich als Person, erst nach und nach lernen sie, dass sie eigenständige Persönlichkeiten sind und Eigenschaften und Besonderheiten haben. Dadurch, dass wir Neues lernen und neue Situationen und Herausforderungen meistern, entwickelt sich ein Eindruck von uns selbst. Auch durch die positiven Rückmeldungen von anderen Menschen wird das Selbstbewusstsein gestärkt. Das Selbstbewusstsein ist nicht irgendwann fertig: Der Grundstein dafür wird in der Kindheit gelegt, doch es entwickelt sich ein Leben lang weiter.

Daher dreht sich auch unsere heutige Familienhausaufgabe rund um das Selbstbewusstsein. Sie ist zweigeteilt:

- Die Schulkinder sollen kreativ werden und den Umschlag des Heftchens, das sie heute im Unterricht erhalten haben, gestalten. Klebt ein Foto von euch auf das Deckblatt und malt es bunt an.
- Die Eltern (und vielleicht auch die Geschwister) sollen etwas in das Heft schreiben. Und zwar, was sie eigentlich ganz besonders an der Besitzerin oder dem Besitzer des Heftes mögen. Welche Eigenschaften werden besonders geschätzt? Welche Talente zeichnen ihn oder sie aus? Was macht ihn oder sie zu einem besonderen Menschen?



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Wenn einer sagt: „Ich mag dich, du...“

UNTERRICHTSSTUNDE 2



Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- sich bewusst werden, welche Eigenschaften und Besonderheiten Andere an ihnen schätzen.
- trainieren, anderen eine positive Rückmeldung zu ihrer Person zu geben.

Des Weiteren sollen...

- die Eltern und SchülerInnen motiviert werden, einander zu loben.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo „Liebe Komplimente“	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz einer Kurzgeschichte • Anschl. kurzer Austausch in der Klasse 	10 Min.
Hauptteil	Schatz der netten Botschaften	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Auseinandersetzung in der Klasse 	20 Min.
Abschluss	1. Wenn einer zeigt „Ich mag dich, du...“	<ul style="list-style-type: none"> • Rollenspiele mit wechselnden Partnern 	10 Min.
	2. Familienhausaufgabe „Familienlobrunde“	<ul style="list-style-type: none"> • Anweisung im Frontalunterricht 	5 Min.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Liebe Komplimente“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „Liebe Komplimente“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Einstieg in die Unterrichtsstunde

Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor – bzw. lassen Sie diese, je nach Lernstand, von einer/einem der SchülerInnen vorlesen.

Liebe Komplimente

„Ach menno! Das werde ich nie lernen.“ Florina ist heute gar nicht gut drauf. Sie und Flo spielen Basketball und während ihr Freund häufig den Korb trifft, fällt Florinas Ball immer wieder daneben. „Heute ist ein total doofer Tag. Heute Morgen beim Frühstück habe ich schon die Milch umgekippt und in Mathe habe ich ständig die falschen Lösungen herausbekommen. Ich glaube, ich gehe jetzt nach Hause und lege mich einfach ins Bett. Dann merke ich immerhin nicht mehr, wie doof alles ist und wie blöde ich bin.“, grummelt Florina.

„Ach Florina, das stimmt doch gar nicht.“, sagt ihr Freund Flo und streicht ihr über den Rücken, um sie zu trösten. „Es gibt doch immer mal Tage, an denen etwas nicht klappt. Aber du kannst doch total viele Sachen super gut. Zum Beispiel bist du eine ganz tolle Tänzerin! Und neulich beim Tischtennis, da hast du immer gewonnen. Außerdem kannst du super Geschichten schreiben und richtig gut zeichnen.“ Florina lächelt vorsichtig: „Findest du das wirklich?“. „Aber ja“, ruft Flo „sonst würde ich das doch nicht sagen. Man muss ja nicht in allem super sein. Was zählt ist: Du bist eine tolle Freundin und ich kann mich immer auf dich verlassen. Wenn es mir mal nicht so gut geht, dann bringst du mich immer zum Lachen. Und wenn ich Hilfe brauche, bist du immer für mich da.“

Nun lacht Florina wieder! „Danke Flo. Das sind wirklich sehr liebe Komplimente. Nun geht es mir schon wieder viel besser. Aber Basketballspielen will ich trotzdem nicht mehr. Wollen wir vielleicht auf den Abenteuerspielplatz gehen? Ich glaube, das gefällt mir heute besser.“, sagt sie. „Ja klar, können wir machen.“, willigt Flo ein.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auswertung

Als Überleitung zum sich anschließenden Praxispart könnten folgende Fragen dienen:

- *Was hat dazu geführt, dass Florinas Laune wieder besser wurde?*
- *Hat euch auch schon einmal jemand Komplimente gemacht? Wie hat sich das angefühlt?*
- *Macht ihr auch manchmal jemandem Komplimente?*

HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

Schatz der netten Botschaften

Dauer	ca. 20 Min.
Material	Hefte aus der vorhergehenden Unterrichtsstunde bzw. Familienhausaufgabe
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Komplimente machen • Komplimente erhalten

Durchführung

In der nun folgenden Übung kommt das Heftchen noch einmal zum Einsatz. Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler auf, sich gegenseitig in die Heftchen zu schreiben, was sie aneinander mögen und bewundern.

Je nachdem, welche Gruppendynamik in der Klasse herrscht, sollten die Kinder umhergehen und frei wählen können, wem sie etwas schreiben wollen oder aber in Gruppen aufgeteilt werden und für jedes Mitglied ihrer Gruppe etwas notieren.

Auswertung

Zum Abschluss der Übung erhält jedes Kind sein Heftchen zurück und kann sich durchlesen, was seine Mitschülerinnen und Mitschüler für es geschrieben haben.

Gegebenenfalls kann eine Auswertung mit folgenden Fragen erfolgen:

- *Wie fühlt es sich an, zu lesen, was die anderen an euch mögen?*
- *Habt ihr ein Kompliment bekommen, das euch besonders gefreut hat?*
- *Gab es Komplimente, die euch überrascht haben?*



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

ABSCHLUSS

1. Wenn einer zeigt: „Ich mag dich, du...“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	kein Material notwendig
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • In Alltagsszenen Wertschätzung mitteilen • Nonverbale Botschaften trainieren

Durchführung

Nicht nur mit einem Kompliment kann man jemandem zeigen, wie sehr man ihn wertschätzt. Im Abschlussspiel sollen die Kinder üben, wie sie auch durch ihre Haltung und die Art und Weise, mit jemandem zu sprechen, ausdrücken können, dass sie jemanden mögen. Erklären Sie der Klasse, dass es nun nicht darum geht, etwas besonders Nettes zum Gegenüber zu sagen, sondern auch in einem Gespräch mit alltäglichen Inhalten mit Gesten und Mimik seine Zuneigung auszudrücken. Zum Beispiel durch ein freundliches Lächeln oder einen herzlichen Händedruck. Auch das Verpacken einer Gesprächsbotschaft kann mehr oder weniger wertschätzend sein: Wer zum Abschied „Auf Nimmerwiedersehen“ sagt, spricht seinem Gesprächspartner nur wenig Zuneigung aus. „Bis bald, ich freue mich darauf, dich wieder zu sehen“ klingt hingegen schon fast wie ein Kompliment.

Fordern Sie die Kinder auf, kreuz und quer durch den Klassenraum zu gehen. Auf ein Kommando hin, sucht sich jeder einen Partner oder eine Partnerin. Geben Sie nun eine Szene vor, die die Paare auf wertschätzende Art und Weise in einem kurzen Rollenspiel darstellen sollen. Mögliche Szenen können sein:

- *Begrüßen*
- *Verabschieden*
- *Beim Mittagessen*
- *In einer Streitsituation*
- *Beim gemeinsamen Hausaufgaben machen*
- *Ein Mädchen oder ein Junge stürzt auf dem Schulhof*
- ...

Nach dem Rollenspiel laufen die Kinder wieder durch die Klasse, bis ein neues Kommando zur Pärchenbildung ertönt. Da sich die Paare immer neu zusammen tun, können auch einzelne Rollenspielszenen mehrfach angesagt werden.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auswertung

Die Erfahrungen, die in der Stunde gemacht wurden, können mit folgenden Fragen noch einmal aufgegriffen werden:

- *Heute haben wir uns damit beschäftigt, anderen zu sagen, was wir an ihnen mögen. Ist euch das leicht oder schwer gefallen?*
- *In der letzten Übung ging es darum, anderen auch ohne Komplimente zu zeigen, dass man sie mag. Wie hat das geklappt?*

2. Familienhausaufgabe „Familienlobrunde“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	pro SchülerIn ein Ausdruck der Familienhausaufgabe „Familienlobrunde“ (siehe nächste Seite)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Eltern und Kinder sprechen einander Lob aus

Durchführung

Teilen Sie zum Abschluss der Stunde die Familienhausaufgabe „Familienlobrunde“ aus und erklären Sie den SchülerInnen kurz die Aufgabe (siehe nächste Seite).



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Familienlobrunde

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

„Wie er das Tor am Samstag beim Fußball gemacht hat, das war einsame Spitze“, „Ihre Haare sehen heute aber schön aus!“ oder einfach nur „Schön, euch zu sehen“. Solche Dinge denkt wohl jeder von uns häufiger mal. Leider bleibt es in vielen Fällen bei den Gedanken und wir verpassen die Möglichkeit, sie laut auszusprechen und unserem Gegenüber mitzuteilen, was wir an ihm oder ihr mögen. Dabei könnten wir damit sicher eine Freude machen.

Denn Komplimente oder ein Lob sorgen dafür, dass es uns gut geht und erinnern uns daran, dass wir eine Menge Dinge richtig gut können. Manchmal ist es notwendig, dass andere uns darauf hinweisen. Denn allzu oft geht unter, was eigentlich alles gut klappt. Was gelingt wird als selbstverständlich hingenommen, während wir meist sehr bewusst wahrnehmen, wenn etwas schief geht oder uns an uns selbst nicht gefällt. Daher möchten wir in dieser Familienhausaufgabe vorschlagen, einmal eine Familienlobrunde einzurichten.

Wie der Name schon sagt, geht es bei einer Familienlobrunde darum, einander zu loben. Dazu finden sich alle Familienmitglieder zusammen und sprechen reihum einander ein Lob aus: Für etwas, das sie besonders gut können oder was sie in der letzten Zeit neu gelernt haben. Wichtig ist, dass das Lob wirklich ernst gemeint ist. Zum Beispiel können die Kinder zu den Erwachsenen sagen „Mama, mittlerweile bist du eine richtig gute Gegnerin an der Playstation.“ oder die Eltern zu den Kindern „Ich bin wirklich stolz auf dich, weil es in der letzten Zeit richtig gut mit den Mathe-Hausaufgaben klappt.“ Euch fallen sicher genug Eigenschaften ein, die einmal gelobt werden könnten...

