

# ZSL

**Zentrum für Schulqualität  
und Lehrerbildung**  
Baden-Württemberg

## **„Mach dich stark mit Feli und Robin“ ein projektorientiertes Unterrichtsbeispiel für den Sachunterricht in der Grundschule**

Grundschule Klassen 1 bis 3  
unter besonderer Berücksichtigung der Leitperspektive  
„Prävention und Gesundheitsförderung“

## Impressum

### Herausgeber

Land Baden-Württemberg,  
vertreten durch das Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (ZSL)  
Interimsadresse:  
Neckarstraße 207  
70190 Stuttgart  
Tel.: 0711 21859-0  
E-Mail: [poststelle@zsl.kv.bwl.de](mailto:poststelle@zsl.kv.bwl.de)  
[www.zsl-bw.de](http://www.zsl-bw.de)

Diese Publikation wurde vormals vom Landesinstitut für Schulentwicklung (LS) herausgegeben und hatte die Bestellnummer L-PG 01

### Redaktion

Jutta Schneider, ZSL Stuttgart

### Autorinnen

Dorette Digel, Andrea Peissl

### Illustrationen und Fotos

Dorette Digel

### Gestaltung

Jannis Westermann (Inhalt), Daniel Walter (Corporate Design)

### Lektorat

Jutta Schneider

### Erscheinungsjahr

2021

### Urheberrecht

Inhalte dieses Werkes dürfen für nicht kommerzielle Zwecke unter Namensnennung unter den gleichen Bedingungen vervielfältigt werden (CC BY-NC-SA).



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Hinweise zur Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung (PG)“</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Konzeption der Unterrichtsbeispiele</b> .....	<b>4</b>
2.1	Hinweise zur Konzeption.....	4
2.2	Hinweise zur Rolle der Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ .....	4
2.3	Bezug zum Bildungsplan und zum Perspektivrahmen Sachunterricht.....	6
<b>3</b>	<b>Projektorientierter Unterrichtsverlauf in fünf Bausteinen</b> .....	<b>7</b>
3.1	Baustein 1: Selbstregulation: Gedanken, Emotionen und Handlungen selbst regulieren .....	7
3.2	Baustein 2: Kontakte und Beziehungen aufbauen und halten .....	11
3.3	Baustein 3: Wertschätzend kommunizieren und handeln.....	14
3.4	Baustein 4: Ressourcenorientiert denken und Probleme lösen .....	18
3.5	Baustein 5: Lösungsorientiert Konflikte und Stress bewältigen.....	21
<b>4</b>	<b>Anhang/Materialien</b> .....	<b>26</b>
<b>5</b>	<b>Literaturangaben:</b> .....	<b>54</b>







## 1 Hinweise zur Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung (PG)“

Die Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ zielt auf die Förderung von Lebenskompetenzen und die Stärkung persönlicher Schutzfaktoren. Kinder und Jugendliche sollen darin unterstützt werden, altersspezifische Entwicklungsaufgaben bewältigen und sich im täglichen Handeln als selbstwirksam erleben zu können, das heißt, als Urheber von positiven Handlungen und deren Ergebnis. Im Mittelpunkt pädagogisch-präventiven Handelns steht die Frage, was Schülerinnen und Schüler lernen müssen, um Lebenskompetenzen entwickeln zu können und in welchen schulischen Feldern dies möglich ist. Im Rahmen der Leitperspektive werden deshalb die Lebenskompetenzbeschreibungen der Weltgesundheitsorganisation sowie personale und soziale Schutzfaktoren in fünf zentralen Lern- und Handlungsfeldern zusammengefasst:

- Selbstregulation: Gedanken, Emotionen und Handlungen selbst regulieren
- ressourcenorientiert denken und Probleme lösen
- wertschätzend kommunizieren und handeln
- lösungsorientiert Konflikte und Stress bewältigen
- Kontakte und Beziehungen aufbauen und halten

Diese fünf zentralen Lern- und Handlungsfelder korrespondieren mit den prozessbezogenen Kompetenzen der Fächer des Bildungsplans 2016. Eine grundlegende Stärkung der Lebenskompetenzen findet in einem Unterrichtsalltag statt, der bei den Schülerinnen und Schülern zu einer gesunden und positiven Persönlichkeitsentwicklung beiträgt und sie dazu befähigt, verantwortungsbewusst mit sich selbst und anderen umzugehen. Dies wird als Grundprävention bezeichnet. Die Grundprävention ist in den Leitgedanken der Fachpläne verankert. Die darauf aufbauende Primärprävention hat ergänzend eine themenspezifische Ausrichtung, indem bestimmte Themenfelder der Prävention und Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt der Förderung gestellt werden. Diese Themen sind in den inhaltsbezogenen Kompetenzen der Fachpläne verankert und über folgende Begriffe konkretisiert:

- Selbstregulation und Lernen
- Bewegung und Entspannung
- Körper und Hygiene
- Ernährung
- Sucht und Abhängigkeit
- Mobbing und Gewalt
- Sicherheit und Unfallschutz

Die Fähigkeit zur Selbstregulation spielt für eine positive Entwicklung der Kinder und Jugendlichen in den zentralen Lern- und Handlungsfeldern sowie der Grund- und Primärprävention eine grundlegende Rolle. Der Selbstregulation von Schülerinnen und Schülern liegen unter anderem kognitive Prozesse zugrunde, die in ihrer Gesamtheit auch als exekutive Funktionen bezeichnet werden. Es gibt keine standardisierte Definition exekutiver Funktionen. Dennoch besteht breiter Konsens darüber, dass sie unter anderem kognitive Prozesse wie

- die Aufrechterhaltung und simultane Verarbeitung von Informationen (Arbeitsgedächtnis),
- die flexible Fokussierung der Aufmerksamkeit auf verschiedene Aufgabenanforderungen (Aufmerksamkeitsverschiebung beziehungsweise kognitive Flexibilität) und
- die Fähigkeit, dominante Reaktionen zu unterdrücken (Inhibition),

beinhalten.

Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist bei Schülerinnen und Schülern ganz unterschiedlich ausgeprägt und kann gezielt gefördert werden. Voraussetzung für eine erfolgreiche Selbstregulation sind ausgeprägte Selbstwirksamkeitserwartungen. Sie steuern Prozesse der Zielsetzung, Planung und Handlungsausführung und sind entscheidend für die Interpretation von Handlungsergebnissen. Insbesondere die schulische Selbstwirksamkeitserwartung wirkt sich positiv auf die Verwendung von Lernstrategien, auf die Motivation und somit auf die Schulleistung aus. Der Aufbau schulischer Selbstwirksamkeitserwartung reduziert die Prüfungsangst und dabei vor allem die leistungsmindernde Besorgnis. Die soziale Selbstwirksamkeitserwartung spielt eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, Gruppendruck standzuhalten, Konflikte ohne Gewalt auszutragen und sozialen Anschluss zu finden. Die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung stellt eine bedeutende personale Anti-Stress-Ressource bei der Bewältigung genereller Lebensanforderungen dar. Sie sollte daher gerade das psychische und physische Befinden der Schülerinnen und Schüler positiv beeinflussen. Selbstreguliertes Lernen ist ein zyklischer Prozess, der sich in sieben Schritte unterteilen lässt. Das Modell von Ziegler und Stöger (unter anderem 2005) veranschaulicht, welche Schritte und handlungsleitenden Fragen zu einer erfolgreichen Lernhandlung gehören. Es bietet darüber hinaus Ansatzpunkte für die Diagnose von Schwierigkeiten im Lernprozess und für gezielte Unterstützungsmaßnahmen.



Abb. 1: Der siebenstufige Zyklus selbstregulierten Lernens (u. a. Ziegler & Stöger, 2005)

Literatur: Ziegler, A. & Stöger, A. (2005). Trainingshandbuch selbstreguliertes Lernen I: Lernökologische Strategien für Schüler der 4. Jahrgangsstufe zur Verbesserung mathematischer Kompetenzen. Lengerich: Pabst Science Publishers.

Aspekte der zentralen Lern- und Handlungsfelder, der Grund- und Primärprävention finden sich in jeder Unterrichtsstunde wieder und sind nicht losgelöst voneinander wirksam. Prävention und Gesundheitsförderung braucht die Auseinandersetzung mit folgenden Fragen:

- Wo steht die Schülerin / der Schüler gerade in ihrem/seinem Lern- und Entwicklungsprozess?
- Was passiert bei der Schülerin / beim Schüler, wenn sie/er den nächsten Lern- und Entwicklungsschritt geht?
- Auf welche Ressourcen (unter anderem Fähigkeiten und Fertigkeiten) kann sie/er dabei zurückgreifen?
- Wie und wodurch können Lehrkraft und Klassengemeinschaft diese Schülerin / diesen Schüler auf diesem Weg konstruktiv unterstützen?
- Bei welchen Gelegenheiten können die Lehrkraft und die Klassengemeinschaft diese Schülerin / diesen Schüler unterstützen, sich als positiv handelnd (selbstwirksam) zu erfahren?

Anregungen für die Auseinandersetzung mit diesen Fragen finden sich unter 2.2 „Hinweise zur Rolle der Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“, im Unterrichtsverlauf in der rechten Spalte und unter <https://www.schule-bw.de/themen-und-impulse/leitperspektiven/praevention-und-gesundheitsfoerderung/ziele>.

## 2 Konzeption der Unterrichtsbeispiele

### 2.1 Hinweise zur Konzeption

Das projektorientierte Unterrichtsbeispiel „**Mach dich stark mit Feli und Robin**“ zielt darauf ab, die persönlichen Schutzfaktoren der Schülerinnen und Schüler zu stärken sowie deren Lebenskompetenz zu erweitern. Dabei spielen Wertschätzung und eine positive Lernumgebung eine wichtige Rolle. Die Lernenden sollen dabei unterstützt werden, altersspezifische Entwicklungsaufgaben in konkreten Situationen zu bewältigen <https://www.schule-bw.de/themen-und-impulse/leitperspektiven/praevention-und-gesundheitsfoerderung/entwicklungsaufgaben/kindheit> und sich in ihrem Handeln selbstwirksam zu erfahren, indem sie sich als Urheber von positiven Handlungen und deren Ergebnissen erleben.

Dieses Unterrichtsbeispiel ist in fünf Bausteine gegliedert und bietet die Möglichkeit, dieses an fünf „Pädagogischen Tagen“ oder in fünf Bausteinen (beispielsweise einmal pro Woche) umzusetzen.

Durch das Projekt führen eine Füchsin (Feli) und ein Rotkehlchen (Robin), die den Schülerinnen und Schülern immer wieder Aufgaben und Schwierigkeiten im Umgang mit Freundschaften, Akzeptanz, Gesundheit und Bewegung aufzeigen. Sie sind Identifikationsfiguren und unterstützen die Kinder bei den verschiedenen Aufgaben. Die Geschichten der beiden Tiere müssen nicht Wort für Wort „gespielt“ oder erzählt werden, sie können der Lehrkraft Anregungen zu den einzelnen Bausteinen geben.

### 2.2 Hinweise zur Rolle der Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“

Dieses Unterrichtsbeispiel unterstützt den lebenskompetenzorientierten Ansatz der Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“. Feli und Robin lenken den Fokus auf die Stärkung und Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten, die verantwortungsvolles Verhalten ermöglichen.

Im vorliegenden Beispiel konkretisieren sich die zentralen Lern- und Handlungsfelder in den einzelnen Bausteinen wie folgt:

- **Selbstregulation: Gedanken, Emotionen und Handlungen selbst regulieren**  
Regeln und Rituale bieten den Kindern in dieser Unterrichtseinheit Orientierung, Struktur und Handlungssicherheit. Sie planen und handeln in unterschiedlichen Lebensbereichen zielgerichtet, beispielsweise beim Einkaufen und der Lebensmittelzubereitung. Dabei verfügen die Schülerinnen und Schüler über Strategien und können sich gegen Störungen abschirmen. Die Lehrkraft unterstützt, indem sie bei Bedarf immer wieder zur Selbstbeobachtung und Handlungsregulation anregt und notwendige Ressourcen, beispielsweise Zeit oder Strategien, zur Verfügung stellt.
- **Ressourcenorientiert denken und Probleme lösen**  
Die Kinder nutzen ihre Ressourcen, wie zum Beispiel eigene Normen und Werte, um Problemsituationen auf Fotos (Baustein 4) konstruktiv, kreativ, aber auch kritisch zu analysieren und Vermutungen aufzustellen. Daraufhin treffen sie Entscheidungen und schlagen im Rollenspiel eigene Lösungswege ein, begründen diese und überprüfen ihre Vermutungen. Die Lehrkraft kann dieses systematische Vorgehen, beispielsweise bei der Reflexion der Rollenspiele, als eine Strategie beim Lösen von Problemen hervorheben, die auch auf andere Sachverhalte übertragen werden kann.



- **Wertschätzend kommunizieren und handeln**  
In den Unterrichtsphasen, vor allem auch in den Partnerarbeitsphasen, sind die Schülerinnen und Schüler gefordert, aufmerksam zuzuhören, Fragen zu stellen und zu beantworten, die Sichtweise der/des anderen zu durchdenken und gemeinsam zu einer Lösung zu finden. Sie setzen nonverbale und verbale Kommunikation wertschätzend im sozialen Miteinander ein, beispielsweise bei der Vergabe von Komplimenten. Die Lehrkraft sorgt dafür, dass vereinbarte Gesprächsregeln für wertschätzendes Kommunizieren (Kongruenz, Empathie, positive Zuwendung) eingehalten und Fehler als Lernchance genutzt werden. Dadurch können sich die Schülerinnen und Schüler positiv im Handeln erleben und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln.
- **Lösungsorientiert Konflikte und Stress bewältigen**  
Die Kinder erkennen mit Feli und Robin wie Konflikte und Stress im Alltag entstehen und welche Auswirkungen diese haben. Sie lernen Regulations- und Bewältigungsstrategien kennen, beispielsweise bei der Gestaltung der Stopp-Sonnen und der Waldmassage. In Konflikt- und Stresssituationen handeln sie zum Wohle der eigenen psychischen und physischen Gesundheit und der Gesundheit von anderen. Die Lehrkraft bekräftigt konstruktives Handeln in Konfliktsituationen und unterstützt mit weiteren hilfreichen Stressbewältigungsstrategien.
- **Kontakte und Beziehungen aufbauen und halten**  
Die Kinder verstehen sich, beispielsweise beim gemeinsamen Spielen, als Individuum und Teil einer Gruppe. Sie wirken eigenverantwortlich und tragen dazu bei, die Kontakte und Beziehungen innerhalb der Klassengemeinschaft zu festigen. Eine wichtige Fähigkeit dabei ist, sich in andere hineinzusetzen. Die Lehrkraft achtet darauf, dass alle Kinder einbezogen und die Spiel- und Kommunikationsregeln eingehalten werden.

Voraussetzung für eine nachhaltige Entwicklung in den zentralen Lern- und Handlungsfeldern ist immer ein pädagogisches Handeln im Unterrichtsalltag, das bei der Schülerin beziehungsweise beim Schüler zu einer gesunden und positiven Persönlichkeitsentwicklung beiträgt und sie/ ihn dazu befähigt, verantwortungsbewusst mit sich selbst und ihren/ seinen Mitschülerinnen und Mitschülern umzugehen. Lehrkräfte wirken, nicht nur in diesem Unterrichtsbeispiel, präventiv, indem sie

- für ein positives, angstfreies und lernförderliches Arbeitsklima sorgen
- das Gemeinschaftsdenken unter ihren Schülerinnen und Schülern fördern und ihnen helfen, Kontakte und Beziehungen aufzubauen und zu halten
- das Lernangebot an den Lernstand der Schülerinnen und Schüler anpassen und somit die individuelle Förderung in den Vordergrund stellen,
- Übergänge zwischen den Bildungseinrichtungen, aber auch bei Orts-, Schul-, Klassen- oder Lehrkraftwechseln als kritische Lebensereignisse wahrnehmen und diese möglichst gut vorbereiten und begleiten
- ihre Vorbildfunktion bewusst wahrnehmen, zum Beispiel bei ihrer Wortwahl, bei der Lösung von Problemen, Konflikten und Stress
- einer guten, konsequenten Klassenführung und der Steuerung des Schülerverhaltens einen hohen Stellenwert im Unterricht einräumen
- ihren Schülern mit Wertschätzung, emotionaler Zuwendung und moderater Lenkung und Kontrolle begegnen und damit die positive Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler fördern.

Indikatoren für die einzelnen zentralen Lern- und Handlungsfelder finden sich auf den Seiten des Landesbildungsservers, anhand derer Fortschritte in der Entwicklung der einzelnen Schülerinnen und Schüler erkannt werden können: [https://www.schule-bw.de/themen-und-impulse/leitperspektiven/praevention-und-gesundheitsfoerderung/lern-handlungsfelder/indikatorenliste\\_zlh.pdf](https://www.schule-bw.de/themen-und-impulse/leitperspektiven/praevention-und-gesundheitsfoerderung/lern-handlungsfelder/indikatorenliste_zlh.pdf)

### 2.3 Bezug zum Bildungsplan und zum Perspektivrahmen Sachunterricht

Der Perspektivrahmen Sachunterricht sowie der Bildungsplan 2016 setzen bei der Weltwahrnehmung der Schülerinnen und Schüler an.

Der Sachunterricht in der Grundschule bietet den Schülern Auseinandersetzungen mit ihrer Lebenswirklichkeit, so dass die Kinder Lerninhalte und Zusammenhänge durchdringen können und dass diese für sie „begreifbar“ werden. Ein problemorientierter und aktiv entdeckend gestalteter Unterricht ermöglicht es den Lernenden zudem, sich handlungsorientiert mit ihrer Lebenswelt auseinanderzusetzen.

Das vorliegende projektorientierte Unterrichtsbeispiel greift die im Bildungsplan formulierten Kompetenzen so auf, dass dabei die Voraussetzungen vor Ort berücksichtigt und die Fragestellungen der Kinder mit einbezogen werden. (Vgl. Bildungsplan, 2016)

Eine besondere Aufgabe des Sachunterrichts ist es, Schülerinnen und Schüler darin zu unterstützen, die natürliche, kulturelle, soziale und technisch gestaltete Umwelt sachbezogen zu verstehen und bildungswirksam zu erschließen und sich darin zu orientieren, mitzuwirken und zu handeln. Die Erfahrungen, Fähigkeiten und Kenntnisse der Kinder bilden somit Ausgangspunkte für sachunterrichtliches Lernen. Lernvoraussetzungen, Fragen, Interessen und Lernbedürfnisse der Lernenden sollten berücksichtigt werden sowie das in Fachkulturen erarbeitete, gepflegte und weiter zu entwickelnde Wissen genutzt werden. (Vgl. Perspektivrahmen Sachunterricht, GDSU)



### 3 Projektorientierter Unterrichtsverlauf in fünf Bausteinen

#### 3.1 Baustein 1: Selbstregulation: Gedanken, Emotionen und Handlungen selbst regulieren

##### Freundschaft, Gemeinschaft, Miteinander → Was tut uns gut?

**Material: Stofftiere/ Bilder (Robin, Feli → Fuchs vor dem Unterricht im Klassenzimmer verstecken, Bilder (Regeln), Vorlage Blatt, Vorlage Baum**

Die Schülerinnen und Schüler lernen das Rotkehlchen Robin und die Füchsin Feli kennen. Die Tiere erzählen den Schülerinnen und Schülern, dass sie hoffentlich mit ihrer Hilfe unterstützt zu werden, um stark für das Leben zu werden. Das Rotkehlchen und die Füchsin haben es nicht immer leicht, Freunde zu finden, immer wieder gibt es Dinge, die sie ärgern, aber sie sind sich sicher, dass sie mithilfe der Kinder einen Weg finden, stark für das Leben zu werden.

Geschichte von Robin, dem Rotkehlchen und Feli, der Füchsin	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
	<p><b>Kennenlernen und Regeln</b> Die Tiere (Rotkehlchen Robin und Füchsin Feli) werden den Kindern anhand einer Geschichte vorgestellt.</p> <p><b>Hörübung (Achtsamkeitsübung)</b> Eine Füchsin ist im Klassenzimmer versteckt, ein Rotkehlchen ist hinter dem Rücken der Lehrperson versteckt. Stille, die Schülerinnen und Schüler schließen die Augen, die Lehrkraft öffnet das Fenster.</p> <p>Lehrkraft: <i>Was könnt ihr hören?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrkraft lässt Rotkehlchen „pfeifen“</li> <li>• Schülerinnen und Schüler äußern sich zu Gehörtem: beispielsweise Wind, Husten, Vögel, Reden, Lachen, Rauschen</li> <li>• Schülerinnen und Schüler schließen erneut die Augen und hören den Vogel nochmal.</li> <li>• Stoffrotkehlchen (oder Bild „Robin“ Rotkehlchen) ist durch das Fenster ins Klassenzimmer geflogen.</li> </ul>
<p><b>Robin, das Rotkehlchen, stellt sich vor</b> <i>„Hallo, ich bin Robin, ich bin ein Rotkehlchen. Ich suche Feli, meine Freundin. Habt ihr sie vielleicht gesehen? Wir haben „Fangen“ gespielt und plötzlich hat es irgendwo ganz laut geknallt und da ist Feli so erschrocken, dass sie schnell weggerannt ist. Auf eurem Schulhof habe ich sie das letzte Mal gesehen. Vielleicht hat sie sich ja hier irgendwo versteckt. Wollt ihr mir suchen helfen ..., aber leise, Feli ist ängstlich und sehr schüchtern.“</i></p>	<p>Die Kinder suchen nach der Füchsin „Feli“.</p> <p>Die Lehrkraft kann im Vorfeld die Schülerinnen und Schüler fragen, wer Feli ist. Robin gibt den Kindern Tipps. Ansonsten kann auch nur gesucht werden.</p>





<p><i>Wenn ihr sie gefunden habt, setzt euch einfach leise wieder an euren Platz und verratet niemandem, wo sie ist, sonst rennt sie gleich wieder weg.“</i></p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler schleichen - ohne zu reden - durch das Klassenzimmer. Entdeckt ein Kind die Füchsin (Stofftier/Bild „Feli“ Füchsin), setzt es sich leise auf den Platz. Wenn alle Kinder wieder sitzen, dürfen sie das Versteck leise Robin verraten. Robin „geht“ zum Versteck und holt Feli hervor.</p> <p><b>L PG Entwicklungsaufgabe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperliche Geschicklichkeit</li> </ul> <p>Robin ist erleichtert, dass er Feli gefunden hat. Die Tiere erzählen den Schülerinnen und Schülern, dass sie hoffen, mit ihrer Hilfe unterstützt zu werden, um stark für das Leben zu werden. Das Rotkehlchen und die Füchsin haben es nicht immer leicht Freunde zu finden, immer wieder gibt es Dinge, die sie ärgern, aber sie sind sich sicher, dass sie mithilfe der Kinder in den nächsten Tagen einen Weg finden, stark für das Leben zu werden.</p> <p><b>Regeln</b> Zu Beginn jeder Stunde/ jedes Tages werden als Ritual die Regeln besprochen. Dazu werden die Bilder ausgelegt und die Kinder äußern sich dazu. Die Bilder können als visuelle Unterstützung im Zimmer aufgehängt werden.</p> <p><b>L PG Entwicklungsaufgabe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewissen, Moral, Werteskala</li> </ul>
<p><b>Feli, die Füchsin, stellt sich vor:</b></p> <p><i>Robin und ich sind richtig gute Freunde und spielen fast jeden Tag zusammen. Das ist schon etwas ungewöhnlich, dass ein kleines Fuchs-Mädchen und ein Rotkehlchen-Junge befreundet sind, findet ihr nicht auch? Soll ich euch erzählen, wie wir uns kennengelernt haben?</i></p> <p><i>Es war an einem schönen Sommertag und ich hatte keine Lust mit meinen wilden Brüdern rumzutoben; also schlich ich mich davon und trottete gemütlich durch den Wald. Ich schnüffelte mal hier und mal dort, sprang über Baumstämme, steckte meine Nase in Mauselöcher und versuchte einen Schmetterling zu fangen. Irgendwann wurde ich müde und legte mich ins Gras unter einen Busch und döste ein wenig in der warmen Sonne. Auf einmal vernahmten meine feinen Ohren ein seltsames Geräusch. Flattern, Spritzen, Platschen, Zwitschern und Piepsen ... Das hat mich neugierig gemacht und ich erhob mich leise und schaute vorsichtig durch die Zweige. Und da entdeckte ich einen kleinen Vogel, der lustig in einer Pfütze herumhüpfte und planschte. Die Tropfen spritzten in alle Richtungen. Plötzlich traf mich ein dicker Wassertropfen mitten auf die Nase und vor Schreck musste ich niesen. Das fröhliche Gezwitscher und Herumgehüpfe verstummten sofort. „Wer ist da?“, fragte mich der kleine Piepmatz mutig. Zuerst wollte ich</i></p>	<p><b>Die Bilder (Regeln)</b> Die Bilder zu den Regeln werden gezeigt und besprochen. Diese Regeln gelten für das gesamte Projekt: sich melden, freundlich miteinander umgehen, sorgfältig mit Dingen umgehen, leise arbeiten, anderen helfen.</p> <p><b>L PG Entwicklungsaufgabe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewissen, Moral, Werteskala</li> </ul> <p><b>Spiel zur Stärkung der Klassengemeinschaft (Achtsamkeit und Rücksichtnahme)</b> Es wird auf dem Schulhof /der Sporthalle/ im Klassenzimmer ein Parcours mit Hütchen o.ä. gestaltet. Ein Kind stellt sich an den Start, die übrigen Kinder verteilen sich gleichmäßig auf beide Seiten des Feldes. Das Kind, das sich am Start befindet, schließt die Augen (Augen können auch verbunden werden) und bewegt sich nach Zurufen der Klassenkameraden durch den Parcours. Hierbei sind stille Absprachen - sowie aufeinander achten und Rücksicht nehmen - unumgänglich. Dieses kann hinterher auch thematisiert werden. Hat ein Kind das Ziel erreicht, applaudieren die anderen Kinder. Dies kann die wertschätzende Atmosphäre während des Projektes unterstützen.</p>



einfach davonrennen, dann antwortete ich aber doch: „Ich bin Feli, was machst du da eigentlich für einen Unsinn?“ „He“, rief der Kleine „das ist kein Unsinn, ich bade. Kennst du das etwa nicht?“

„Bäh, Wasser“ – ich schüttelte mich. Jetzt war ich aber doch neugierig und kroch vorsichtig näher. Der kleine Vogel schien überhaupt keine Angst vor mir zu haben: „Hi, ich bin Robin, komm, mach mit“, sagte er fröhlich.

Vorsichtig patschte ich mit meiner Pfote ins Wasser. Das fühlte sich lustig an und ich probierte es gleich nochmal stärker. Dann sprang ich mit allen Pfoten gleichzeitig hinein, dass es nur so spritzte. „Cool“, rief Robin, „das ist ja ´ne richtige Dusche für mich.“ Dann tobten wir gemeinsam im Wasser herum – so viel Spaß hatte ich schon lange nicht mehr.

Nach einer Weile meinte Robin, ob wir nicht noch etwas Anderes zusammenspielen wollten. Und dann spielten wir „Verstecken“ und „Fangen“. Der Nachmittag verging wie im Flug und als die Sonne unterging, verabschiedeten wir uns voneinander. „Morgen treffen wir uns wieder, okay?“ zwitscherte Robin. Und so hat unsere Freundschaft angefangen.

Weil ich so viel größer und stärker bin als Robin, passe ich beim Spielen immer besonders gut auf, dass ich Robin nicht verletze. Und Robin achtet stets darauf, dass er mir nicht davonfliegt, - ich kann ja leider nicht fliegen. Uns beiden ist es wichtig, dass wir viel Spaß zusammen haben und jeder sich wohlfühlt. Da muss man halt auch mal Rücksicht aufeinander nehmen. Aber wir haben immer so viel Spaß miteinander, da machen wir das gerne.

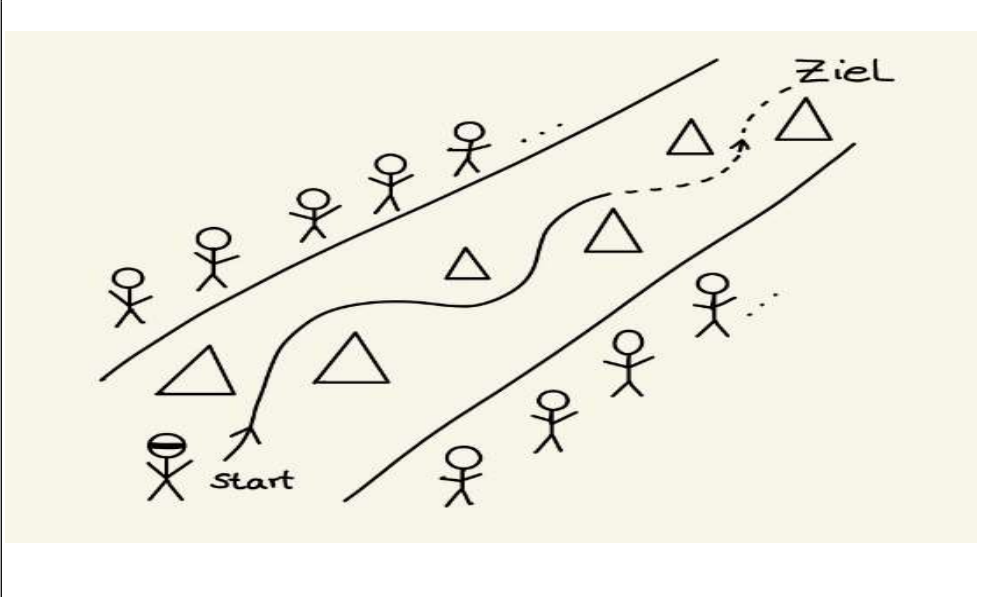
Welche Regeln sind denn bei euch in der Schule wichtig?

**Robin**  
 Ich finde es so cool, immer jemanden zum Spielen zu haben und ich finde Feli einfach toll. Feli kann nämlich richtig schnell rennen und hochspringen. Am besten kann sich Feli aber an etwas anschleichen, so dass sie niemand hört oder entdeckt. Feli hat eine super tolle Nase, sie riecht alles und hört auch die leisesten Geräusche. Wenn ich auf ihrem Rücken sitze, fühle ich mich total sicher, weil ich weiß, dass Feli auf mich aufpasst. – Sie ist ja auch so groß und stark!

**Feli**  
 Robin ist mein bester Freund. Ich bewundere ihn dafür, wie toll er fliegen kann. Er zeigt mir oft seine Flugkunststücke. Wenn wir nicht mehr wissen, wo wir sind, fliegt Robin einfach ganz hoch hinauf, bis er über die Bäume schauen kann und uns den Weg nach Hause zeigen kann.

Die Schülerinnen und Schüler wechseln die Positionen und ein anderes Kind darf den Parcours durchqueren. Es können auch zwei Kinder gleichzeitig die Aufgabe bewältigen. Dies stellt eine weitere Herausforderung dar.

- L PG Entwicklungsaufgaben
- Körperliche Geschicklichkeit
  - Umgang mit Altersgenossen
  - Gewissen, Moral, Werteskala



**Was mache ich gerne? Was kann ich gut?**  
 Die Tiere erzählen den Schülerinnen und Schülern, was sie gerne machen.



<p><i>Robin ist immer fröhlich und steckt voller Ideen, mit ihm wird es nie langweilig. Er ist lustig und kann mich auch wieder vergnügt machen, wenn ich mal nicht so gut drauf bin.</i></p> <p><i>Ich finde es so toll, dass jeder von uns etwas kann.</i></p> <p><i>Und wie ist das bei euch in der Klasse? Habt ihr euch schon mal überlegt, was ihr alles könnt? Was könnt ihr richtig gut? Was macht ihr gerne?</i></p> <p>Robin und Feli würdigen die einzelnen Blätter.</p> <p><i>Ihr gehört ja alle zusammen und jedes Kind von euch trägt etwas dazu bei, dass eure Klassengemeinschaft gefestigt wird. Jedes Kind von euch ist besonders und kann etwas, das die Gemeinschaft stärkt und weiterhilft.</i></p>	<p>Nun möchten die Tiere die Schülerinnen und Schüler besser kennenlernen und von ihnen wissen, was diese gerne machen und können. Die Kinder stellen sich vor und äußern sich zu ihren Hobbies und zu dem, was sie gut können.</p> <p><b>Stärkenbaum</b> Jedes Kind gestaltet mindestens zwei Blätter zu seinen Stärken (Ich kann.../ Ich bin...) (selbst oder mit der Vorlage Blatt) von einem Klassenbaum (Vorlage) → groß kopieren.</p> <p>Dieser Baum symbolisiert die Klassengemeinschaft. Die Blätter stellen die Kinder mit ihren Stärken dar, die alle mit ihrer Persönlichkeit zur Klassengemeinschaft dazugehören und diese prägen.</p> <p>Die Tiere würdigen die einzelnen Blätter und gehen darauf ein, dass alle zusammengehören und dazu beitragen, dass die Klassengemeinschaft gefestigt wird. Jedes Kind der Klasse ist besonders und kann etwas, das die Gemeinschaft stärkt und ihr weiterhilft.</p> <p>Der Baum wird zur visuellen Darstellung im Klassenzimmer aufgehängt und kann dazu anregen, im Laufe der Zeit weitere Stärken der Kinder hinzuzufügen.</p> <p>L PG Entwicklungsaufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wachsender Organismus</li> <li>• Umgang mit Altersgenossen</li> <li>• Gewissen, Moral, Werteskala</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3.2 Baustein 2: Kontakte und Beziehungen aufbauen und halten

**Material:** buntes, rundes Papier (Vorlage Seifenblasen), Post-its, Luftballons, Steine zum Bemalen,  
**Foto:** Herzstein

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit dem Begriff der Freundschaft auseinander. Sie denken darüber nach, was eine gute Freundin/ein guter Freund ist. Im Anschluss stellen sie sich die Frage, wie sie selber eine gute Freundin/ein guter Freund sein können.

Geschichte von Robin, dem Rotkehlchen und Feli, der Füchsin	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p><b>Robin</b>  <i>Auch gute Freunde streiten mal oder ärgern sich übereinander. So war das auch bei uns. Feli warf mir vor, dass ich mich beim „Versteckenspielen“ immer so hoch oben im Baum verstecke, so dass sie mich nicht finden kann und dann würde ich ihr auch noch davonfliegen. Das machte mich voll wütend. Ich hatte mich sowieso schon über Feli geärgert, weil sie so groß und stark ist und sich immer an mich anschleicht und mich erschreckt, deshalb schimpfte ich genervt: „Du bist so doof, ich kann doch nichts dafür, dass du nicht fliegen kannst.“ Feli bat mich: „Dann lass uns doch etwas Anderes spielen, zum Beispiel gemeinsam rumtoben.“ „Na klar“, schrie ich „dann kannst du mich ja gleich anspringen mit deinen Krallen kratzen.“ Da knurrte Feli sauer: „Schrei nicht so, dein Geiepse tut mir in den Ohren weh. Außerdem ist das nur Spaß. . . ich bin eine Füchsin – und Füchse spielen ebenso.“</i></p> <p><i>Und ich bin ein Vogel und Vögel können eben fliegen – Ätch und du nicht, dein Pech!“ Und dann flog ich davon. Ich war so sauer und wütend.</i></p> <p><b>Feli</b>  <i>Und ich – erzählt Feli – blieb traurig zurück. Ich war echt sehr traurig. Wie gerne würde ich mit Robin fliegen können, aber das konnte ich nun mal nicht. . . Und dann fing ich an nachzudenken, . . . was konnte ich eigentlich . . .? Nichts? Ob Robin recht hatte, dass ich langweilig bin? Wer will schon einen langweiligen Freund? Traurig und allein machte ich mich auf den Heimweg.</i></p> <p><b>Robin</b>  <i>Weil ich so wütend auf Feli war, erzählt Robin weiter, sagte ich zu mir: „Wozu brauche ich einen Freund, ich kann auch alleine Spaß haben.“ Und dann flog ich hinauf in den Himmel – höher und höher. Das war so cool. Dabei vergaß ich auf meine Umgebung zu achten. Plötzlich fiel ein großer Schatten auf mich. Ich erschrak fürchterlich, als ich nach oben schaute und den großen Raubvogel über mir entdeckte. Ich dachte: „Wenn der</i></p>	<p><b>Was macht Freundschaft aus?</b></p> <p>Wie ist eine gute Freundin/ein guter Freund für dich? (Methode: Think-Pair-Share)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder schreiben beispielsweise auf ein rundes Blatt Papier oder die Seifenblase (V3), wie für sie ein guter Freund /eine gute Freundin sein sollte.</li> <li>• Die Kinder tauschen sich mit einer Partnerin/einem Partner aus.</li> <li>• Die Kinder erzählen von den Freundinnen und Freunden ihrer Partnerin/ihres Partners im Plenum.</li> <li>• Seifenblasen werden zur Wertschätzung und Visualisierung im Klassenzimmer aufgehängt und können beispielsweise um den Klassenbaum gehängt werden.</li> <li>• Transfer: Wie kann ich ein guter Freund sein? → Jedes Kind sucht einen Aspekt (von den Seifenblasen) von Freundschaft für sich persönlich heraus, das es in den nächsten Tagen umsetzen möchte und schreibt diesen Gedanken auf einen Post-it (auf Tisch/Mäppchen kleben).</li> </ul> <p style="background-color: #c8e6c9;">L PG Entwicklungsaufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umgang mit Altersgenossen</li> <li>• Gewissen, Moral, Werteskala</li> </ul> <p><b>Erlebnispädagogische Spiele mit dem Luftballon</b></p> <p>Zur Stärkung der Klassengemeinschaft spielen die Kinder und die Tiere Spiele mit dem Luftballon.</p> <p>Es werden einige Luftballons (2 - 3 Luftballons) aufgepustet. Die Schülerinnen und Schüler stellen sich in einen Kreis und lassen die Luftballons vorsichtig von einem Kind zum anderen durch leichtes Anstupfen weiterfliegen. Die Luftballons dürfen dabei nicht den Boden berühren. Die Kinder legen sich anschließend auf den Rücken im Kreis und versuchen nun die Luftballons vorsichtig mit den Füßen weiterzugeben.</p>



<p><i>mich schnappt, geht das nicht gut aus.“ Panisch versuchte ich davonzufliegen, aber der Bussard kam rasend schnell näher. Jetzt wurde es wirklich dramatisch. Ich konnte nur noch schreien: „Feli, Feli, hilf mir.“</i></p> <p><b>Feli</b> <i>Als ich den armen Robin so rufen gehört habe, habe ich mich schnurstracks auf den Weg gemacht, ihn zu suchen. Es hörte sich ganz schön gefährlich an. Ich bin über Stock und Stein gerannt, habe einen Bach überquert und kam an eine Lichtung, auf der keine Bäume standen. Plötzlich sah ich Robin, der von einem gefährlichen Bussard gejagt wurde. Ich hatte große Angst um meinen Freund!</i></p> <p><i>Mir kam auf einmal eine tolle Idee und ich rief Robin schnell zu: „Robin, versuche zwischen die kleinen Bäume zu fliegen!“ Durch mein Gebell hat sich der Bussard zum Glück so erschreckt, dass er augenblicklich davonflog.</i></p> <p><i>Robin hatte sich tatsächlich zwischen die kleineren Bäume gerettet und da fand ich ihn. Er saß noch ganz außer Atem auf einer kleinen Tanne, die höchstens so groß wie ein Weihnachtsbaum war.</i></p> <p><b>Robin</b> <i>Als ich Feli sah, war ich so glücklich, dass ich allen Streit vergessen hatte und ihr zurief: Feli, du bist die schlaueste Füchsin der Welt und außerdem meine allerbeste Freundin. Du hast mit deinem super Gebell den Bussard in die Flucht geschlagen. Du bist ein Genie!</i></p> <p><b>Feli</b> <i>Ich war auch echt stolz auf mich. Aber am allerglücklichsten war ich, dass Robin und ich wieder die besten Freunde waren.</i></p>	<p>Zum Abschluss bekommt jedes Kind einen Luftballon. Die Klasse versucht gemeinsam, alle Luftballons für eine Minute in der Luft zu halten. (Alternativ kann dies auch im Stehen gemacht werden.)</p> <p><b>Mögliche Weiterarbeit</b></p> <p><b>Klassen 1/2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wo lerne ich andere Kinder kennen? → Kinder nennen/malen/schreiben Orte, an denen man andere Kinder kennenlernen kann (zum Beispiel Spielplatz, Sportverein, Nachbarschaft)</li> <li>• Was finde ich an anderen Kindern gut?</li> </ul> <p><b>Klasse 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gespräch über die beste Freundin/den besten Freund</li> <li>• Kinder erarbeiten gemeinsam Merkmale, die eine beste Freundin/ein bester Freund auszeichnet.</li> </ul> <p>L PG Entwicklungsaufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperliche Geschicklichkeit</li> <li>• Umgang mit Altersgenossen</li> <li>• Gewissen, Moral, Werteskala</li> </ul>
<p><b>Robin</b> <i>An dem Abend, nachdem mich der Bussard gejagt hatte, schenkte mir meine Mama einen kleinen Stein, der herzförmig war (Foto Stein). Sie hat mir erzählt, dass sie den hübschen Stein am Bach gefunden hat und er mir ab heute Kraft und Mut geben soll. Er sei etwas ganz Besonderes.</i></p> <p><b>Feli</b> <i>Wow, der sieht ja toll aus. Und wenn du mal wieder in Schwierigkeiten steckst, kann dir der Stein vielleicht helfen und dir Kraft geben.</i></p> <p><i>(An die Kinder gerichtet) Hättet ihr auch Lust einen „Mutstein“ zu gestalten? Ein Mutstein kann euch, wenn es euch mal nicht so gut geht, Kraft geben.</i></p>	<p><b>Mutsteine</b> Die Kinder bringen entweder von zu Hause Steine mit oder die Klasse geht gemeinsam in die Natur und sammelt gemeinsam Steine.</p> <p>Mit Acrylfarben werden die Steine bemalt. Die Kinder können die Steine mit nach Hause nehmen. Sie können aber auch gemeinsam eine „Klassenmutschlange“ mit allen Steinen legen.</p> <p>L PG Entwicklungsaufgabe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wachsender Organismus</li> </ul>



### 3.3 Baustein 3: Wertschätzend kommunizieren und handeln

#### Material: Schatzkisten (Vorlage), Diamanten (Vorlage)

Die Schülerinnen und Schüler lernen über Komplimente nachzudenken und beschreiben die positiven Gefühle, die dabei bei ihnen entstehen können.

Sie setzen sich mit der eigenen Gesundheit durch Fragestellungen wie „Was macht mich fit für den Tag? Was hilft mir beim Lernen? Was hält mich gesund? Was gibt mir Kraft?“ auseinander. Es wird thematisiert, warum ausgewählte Lebensmittel gesund sind wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Wasser.

Geschichte von Robin, dem Rotkehlchen und Feli, der Füchsin	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p><b>Robin</b> <i>Gestern haben wir euch doch von unserem Streit erzählt. Danach hatte ich irgendwie das Gefühl, Feli einmal sagen zu müssen, wie toll sie ist. Ich malte einen besonders schönen und glitzernden Diamanten auf ein Blatt. Ich weiß, dass Feli Glitzersachen mag und ich weiß, dass Diamanten wertvoll sind (Diamantenvorlage.) Auf meinen gemalten Diamanten schrieb ich darauf, was ich an Feli alles mag und wie froh ich bin, dass wir Freunde sind. Als wir uns das nächste Mal sahen, gab ich ihr den „Diamantenbrief“ und sagte ihr all das Nette, das ich ihr schon lang einmal sagen wollte.</i></p> <p><b>Feli</b> <i>Das war ja mal eine Überraschung, als Robin mir so viel Tolles über mich sagte. Was meint ihr, wie ich mich da gefühlt habe?</i></p> <p><i>Ich habe mich so gefreut. Das ist wirklich ein tolles Gefühl, wenn dir jemand etwas Nettes sagt, dir ein Kompliment macht. Mir ist ganz warm ums Herz geworden und ich fühlte mich richtig gut. Ich war den ganzen Tag irgendwie glücklich. Robin sollte sich auch so gut fühlen und deshalb habe ich ihm gesagt, dass ich ihn mag und dass er ein toller Freund ist.</i></p> <p><b>Robin</b> <i>Das müsst ihr unbedingt auch mal ausprobieren, das tut so gut. Feli und ich haben uns Schatzkisten gebastelt, in der wir die Komplimente sammeln, die wir bekommen.</i></p> <p><i>Wollt ihr das auch machen?</i></p>	<p>Feli stellt diese Frage den Kindern. Komplimente werden thematisiert und auch die positiven Gefühle, die dabei entstehen.</p> <p>L PG Entwicklungsaufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• - Umgang mit Altersgenossen</li> <li>• - Gewissen, Moral, Werteskala</li> </ul> <p><b>Schatzkisten</b> Die Kinder gestalten Schatzkisten (Vorlage) und Papier-Diamanten (Vorlage). Die Diamanten werden ausgeschnitten und mit Komplimenten beschrieben.</p> <p>Die Schatzkisten werden anschließend im Klassenzimmer aufgestellt. Die Kinder legen ihre Diamanten - Komplimente für beispielsweise fünf andere Kinder (zum Beispiel per Los, für Tischreihen oder -gruppen) in die entsprechenden Schatzkisten.</p>



	<p>Jedes Kind darf zur Würdigung einmal mit seiner Schatzkiste nach vorne kommen und bekommt die Komplimente (Diamanten) zugesprochen.</p>
	<p>L PG Entwicklungsaufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wachsender Organismus</li><li>• Umgang mit Altersgenossen</li><li>• Gewissen, Moral, Werteskala</li></ul>
	<p><b>Spiel zu den exekutiven Funktionen (siehe Seite II): Diamantenschmuggler</b></p> <p>Zwei Kinder (Detektive) gehen vor die Türe. Sechs Kinder im Klassenzimmer erhalten Diamanten in unterschiedlichen Farben. Alle Kinder schließen ihre Hände zu Fäusten vor den Körper und laufen im Raum umher. Es wird nicht gesprochen. Die Detektive kommen zurück ins Klassenzimmer und tippen vorsichtig die Fäuste der anderen Kinder an. Diese öffnen ihre Fäuste kurz, schließen sie wieder und laufen leise weiter. Die Detektive versuchen sich zu merken, welche Schülerinnen und Schüler die Diamantenschmuggler sind.</p> <p><u>Variante:</u> Die Detektive merken sich zusätzlich, welche Diamantenfarbe die Schmuggler schmuggeln. Nach einer vorgegebenen Zeit (beispielsweise fünf Minuten) beraten sich die Detektive und entlarven die Schmuggler.</p>
	<p><b>Mögliche Weiterarbeit</b></p> <p>Die Diamanten bleiben an einer festen Stelle im Klassenzimmer und die Schülerinnen und Schüler dürfen in Zukunft immer wieder einem Kind ein Kompliment schreiben.</p>
	<p>L PG Entwicklungsaufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wachsender Organismus</li><li>• Umgang mit Altersgenossen</li><li>• Gewissen, Moral, Werteskala</li></ul>



<p><b>Feli</b> Eines Tages streiften Robin und ich mal wieder gemeinsam durch den Wald, da stieg mir auf einmal ein seltsamer Geruch in die Nase, also eigentlich viele verschiedene Gerüche, die ich nicht kannte. „Robin“, sagte ich, „schau mal, ob du was siehst, da riecht es so komisch“. Ich versteckte mich im Gras und Robin flog ein wenig voraus. Nach kurzer Zeit kam er aufgeregt zurückgeflattert und rief: „Das glaubst du mir nicht, da vorne liegen ganz viele seltsame Sachen im Wald herum. Bestimmt haben dort Menschen ein Picknick gemacht und einige Dinge liegen lassen“. Also trabte ich los und schaute mich um. Es roch irgendwie nach Menschenessen. Jetzt waren wir doch neugierig.</p> <p><b>Robin</b> „Könnt ihr uns helfen und uns sagen, was das alles ist, was wir da im Wald gefunden haben. Vielleicht esst ihr ja auch solche komischen Sachen und könnt uns erklären, warum und wozu ihr so was esst. Schaut euch mal in eurem Klassenzimmer um. Jeder darf ein Nahrungsmittel, das hier versteckt ist, leise suchen, mitbringen und sich dann wieder an seinen Platz setzen“.</p>	<p><b>Vorbereitung des folgenden Bausteins</b></p> <p><b>Ressourcenorientiert denken und Probleme lösen</b></p> <p><u>Materialien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realien (Lebensmittel), (Lebensmittelpyramide),</li> <li>• AB „Gesundes Frühstück, Abendessen &amp; Vesper“,</li> <li>• AB „Obst und Gemüse“, AB „Einkaufszettel</li> </ul> <p><b>Geschichte</b> Die Tiere erzählen den Kindern in ihrer Geschichte von einem Lebensmittelfund im Wald</p> <p><b>Spiel: Versteckte Lebensmittel suchen</b> Feli und Robin erklären das Spiel. Die Kinder bewegen sich anschließend durch den Raum und suchen ein Lebensmittel. Sie schleichen mit ihrem Lebensmittel an den Platz zurück und warten bis alles gefunden wurde.</p> <p><u>Realien:</u> Brot, Milch, Joghurt, Karotte, Paprika, Eier, Apfel, Banane, Nutella, Bonbon, Kekse, Wurst, Käse, Honig, Marmelade, Haferflocken, Toast, Froot-loops, Butter, Saft, Wasser, Frischkäse...) werden (vor dem Spiel) im Klassenzimmer versteckt.</p> <p><b>L PG Entwicklungsaufgaben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperliche Geschicklichkeit</li> <li>• Gewissen, Moral, Werteskala</li> </ul> <p><b>Sortieren</b> Die Realien von unterschiedlichen Lebensmitteln und Getränken werden gesundheitsorientiert geordnet.</p> <p><u>Fragestellungen:</u> Was macht mich fit für den Tag? Was hilft mir beim Lernen? Was hält mich gesund? Was gibt mir Kraft?</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Es wird thematisiert, warum ausgewählte Lebensmittel gesund sind (Augenmerk auf Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Wasser) ☒ der Bezug zur Lebensmittelpyramide kann hergestellt werden.

#### **„Gesundes Frühstück, Abendessen & Vesper“ Arbeitsblatt**

Das Heftchen „Gesundes Frühstück, Abendessen & Vesper“ wird zur Sicherung erstellt. Dazu benötigen die Schülerinnen und Schüler noch das Arbeitsblatt „Obst und Gemüse“. Obst und Gemüse werden dazu ausgeschnitten und passend in das Heftchen geklebt. Die Heftchen können die Kinder mit nach Hause nehmen, um dort gemeinsam mit der Familie gesundes Frühstück, Abendessen und Vesper auszuprobieren und Anregungen für den Alltag zu erhalten.

In Bezug auf gesunde Ernährung ist es wichtig, die Eltern mit einzubeziehen.

#### **Einkaufszettel erstellen**

Den Schülerinnen und Schülern wird der Bezug zur Lebensmittelzubereitung für den nächsten Tag bei der Erstellung eines Einkaufszettels dargestellt.

→ Was sollen wir einkaufen?

Das Arbeitsblatt „Einkaufszettel“ (linke Seite) wird in Gruppen erarbeitet. Dabei bringen die Kinder ihre eigenen Vorschläge ein. Diese werden im Anschluss besprochen und reflektiert. Die Lehrkraft entscheidet, welche Schülerinnen und Schüler die benötigten Lebensmittel für den nächsten Tag einkaufen. Die Kinder notieren auf dem Arbeitsblatt „Einkaufszettel“ (rechte Seite), was sie für den nächsten Tag mitbringen müssen.

#### **Am folgenden Tag können beispielsweise diese Speisen zubereitet werden:**

**Klassen 1/2:** Gemeinsames gesundes Frühstück / Brotgesichter/ Obstsalat (mit Joghurt/Quark) /Picknick planen anhand der vorherigen Erarbeitung (Was hält uns gesund?)

**Klasse 3:** Gemüsesuppe/Kartoffelsuppe kochen, verschiedene Gemüsesticks mit Kräuterquark, Obst-Käsespieße mit Vollkornbrot (eventuell selbst backen), Picknick planen



### 3.4 Baustein 4: Ressourcenorientiert denken und Probleme lösen

#### Material: Lebensmittel

Die Schülerinnen und Schüler lernen ein gemeinsames gesundes Frühstück zuzubereiten, den Tisch zu decken, gemeinsam die zubereitete Mahlzeit zu sich zu nehmen. Unterstützt wird dieses Erlebnis im Nachgang durch Spiele zur Schulung der exekutiven Funktionen.

Geschichte von Robin, dem Rotkehlchen und Feli, der Füchsin	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
	<p><b>Lebensmittelzubereitung</b> Die Tiere wollen fit in den Tag starten und brauchen dazu ein gesundes Frühstück /Picknick/ Essen. Die Kinder wiederholen die Lebensmittel, die dafür passend sind. Arbeitsteilig wird das Frühstück/Essen hergestellt.</p> <p>L PG Entwicklungsaufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperliche Geschicklichkeit</li> <li>• Umgang mit Altersgenossen</li> <li>• Gewissen, Moral, Werteskala</li> </ul> <p><b>Vorschläge für ein gemeinsames gesundes Essen (siehe Tag 3)</b></p> <p><b>Klassen 1/2:</b> Gemeinsames gesundes Frühstück / Brotgesichter/ Obstsalat (mit Joghurt/Quark) planen anhand der vorherigen Erarbeitung (Was hält uns gesund?)</p> <p><b>Klasse 3:</b> Gemüsesuppe/Kartoffelsuppe kochen, verschiedene Gemüsesticks mit Kräuterquark, Obst-Käsespieße mit Vollkornbrot (eventuell selbst backen), Picknick</p> <p><u>Weiterarbeit:</u> Ernährungspyramide thematisieren und einzelne Lebensmittel besprechen ☒ Lebensmittel in die Pyramide einordnen</p> <p><b>Gemeinsames Essen</b> Die Kinder decken den Tisch und waschen sich die Hände (Hinweis auf die Hygieneregeln).</p> <p>Im Anschluss wird das zubereitete Essen gemeinsam in einer ruhigen und angenehmen Atmosphäre zu sich genommen. Das Selbstwirksamkeitsgefühl kann durch das selbstständige Zubereiten der Speisen gestärkt werden.</p>

<p><b>Feli</b>  <i>Könnt ihr euch noch an unseren Streit erinnern? Wisst ihr noch, wie ich mich gefühlt habe? (Antwort: traurig).</i></p> <p><i>Wisst ihr noch, welches Gefühl Robin hatte? (Antwort: wütend)</i></p> <p><i>Feli zeigt die Smiley- Bilder zu den Gefühlen traurig und wütend.</i></p> <p><i>Wir haben euch verschiedene Smiley (Gesichter) mitgebracht. Ein Kind darf das Gefühl auf der Karte den anderen Kindern -ohne zu sprechen, also pantomimisch - vorspielen. Alle anderen Kinder erraten das Gefühl.</i></p> <p><b>Robin</b>  <i>Bei unserem Streit war Feli so traurig und ich war richtig wütend. Wo würdet ihr unsere Gefühle anhängen?</i></p> <p><i>Bei welchen Gefühlen fühlt ihr euch wohl und bei welchen geht es euch nicht so gut?</i></p>	<p><b>Spiele zur Schulung der exekutiven Funktionen (siehe Seite II)</b></p> <p><b>„Diese Lebensmittel sind gesund“ (in Anlehnung an „Alle Vögel fliegen hoch“)</b></p> <p>Die Kinder klopfen mit den Händen/Fingern auf den Tisch. Die Lehrkraft sagt: “Diese Lebensmittel sind gesund“ und nennt unterschiedliche Lebensmittel. Ist eines der Lebensmittel gesund, strecken die Kinder die Arme in die Luft, ist es nicht gesund, trommeln die Kinder weiter. Die Lehrkraft streckt immer die Arme in die Höhe.</p> <p>Das Thema der gesunden Lebensmittel wird dadurch spielerisch wiederholt.</p> <p><b>Spiel: Pantomime</b>  <u>Material:</u> Bilder Gefühle (Smiley-Bilder), Fotos: Situationen</p> <p>Die Tiere fragen die Kinder nach Gefühlen, die sie kennen. Einzelne Schülerinnen und Schüler stellen mithilfe der Smiley-Bilder pantomimisch die Gefühle dar. Die Mitschülerinnen und Mitschüler versuchen die Gefühle zu erraten. Die Bilder zu den Gefühlen werden an die Tafel gehängt.</p> <p>L PG Entwicklungsaufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wachsender Organismus</li> <li>• Umgang mit Altersgenossen</li> <li>• Gewissen, Moral, Werteskala</li> </ul> <p><b>Gefühle zuordnen (Smiley-Bilder)</b></p> <p>Die Tiere erfragen, bei welchen Gefühlen, die Kinder sich wohl und bei welchen sie sich unwohl fühlen („gute“ Gefühle / “schlechte“ Gefühle). Die Gefühle (Bilder) werden an der Tafel unterschieden und sortiert.</p> <p>L PG Entwicklungsaufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wachsender Organismus</li> <li>• Umgang mit Altersgenossen</li> <li>• Gewissen, Moral, Werteskala</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p><b>Feli</b> Wir haben euch Fotos von Kindern mitgebracht. Könnt ihr uns helfen, die Gefühle der Kinder herauszufinden. Ihr könnt dann das Bild zu den passenden Gefühlen an die Tafel hängen.</p> <p>Robin und ich hatten ja auch schon einmal Streit und schwierige Situationen wie auf den Fotos.</p> <p><b>Robin</b> Könnt ihr euch in der Gruppe überlegen, wie die Probleme geklärt werden können. Spielt uns doch später eure Lösungen zu einem der Fotos vor.</p>	<p><b>Situationen erkennen, Gefühle benennen</b> Die Tiere zeigen Fotos von unterschiedlichen Situationen (zum Beispiel Streit, Wut, Ausgeschlossen sein, ...).</p> <p>Die Bilder werden den Gefühlen an der Tafel zugeordnet</p> <p><b>Rollenspiel</b> Im Rollenspiel versuchen die Kinder, Lösungen für die Situationen zu finden.</p> <p><b>Reflexion der Rollenspiele</b> Die Lösungen der Kinder (Rollenspiel) werden reflektiert.</p> <p><b>Impulsfragen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum habt ihr das so gelöst?</li> <li>• Wie fühlen sich die Kinder dabei?</li> <li>• Sind alle mit der Lösung zufrieden?</li> </ul> <p><b>Spiel (Wiederholung): Wer ist der Diamantendieb?</b></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3.5 Baustein 5: Lösungsorientiert Konflikte und Stress bewältigen

**Material:** Gefühle-Smileys, Stopp-Sonne groß, AB „Stopp-Sonne“

Die Schülerinnen und Schüler wiederholen die bereits thematisierten Gefühle und setzen sich mit einem Streit, den Robin und Feli hatten, auseinander. Die Tiere bitten, für ihren Streit Lösungen zu finden. Die Schülerinnen und Schüler lernen Konflikte zu lösen und Stress zu bewältigen.

Eine Reflexion über das Projekt „Mach dich stark“ rundet diesen letzten Projekttag ab.

Geschichte von Robin, dem Rotkehlchen und Feli, der Füchsin	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p><b>Feli</b> <i>Ich muss euch noch erzählen, was mir gestern Nachmittag passiert ist. Ich habe zuerst ganz schön mit meinem Fuchs- Freund Filu gespielt und wir hatten echt viel Spaß. Dabei habe ich einen tollen Stock entdeckt. Der war perfekt zum Nagen und Spielen und wir haben beide damit gespielt. Plötzlich hat Filu, dieser Strolch, meinen tollen neuen Stock weggenommen und versteckt. Ich wurde ganz wütend, so wütend, dass ich Filu am liebsten beißen wollte. Aber da ich weiß, dass sich das für eine anständige Füchsin nicht gehört, habe ich ihn nicht gebissen.</i></p> <p><b>Robin:</b> <i>Oh Feli, das ist ja doof! Ich weiß ja, wie du immer nach tollen Stöcken suchst und jetzt hattest du so einen perfekten Stock gefunden. Da kann ich verstehen, dass du Filu beißen wolltest. Aber noch besser finde ich es, dass du ihn nicht gebissen hast.</i></p>	<p>Die Tiere fragen die Kinder, ob sie sich an die Gefühle der letzten Stunde erinnern können. Die Gefühle werden wiederholt und als visuelle Unterstützung an die Tafel gehängt. Die Tiere erzählen von einem Streit.</p> <p>Habt ihr eine Idee, was Feli tun könnte, damit ihre Wut weniger wird und sie nicht einfach zu beißt? Dazu dürft ihr eure Ideen auf gelbe Sonnenstrahlen schreiben, die wir dann am Ende an die Stopp-Sonne hängen werden.</p> <p><b>Stopp -Sonnenstrahlen erstellen</b> Gemeinsam wird eine Stopp-Sonne mit Ideen der Kinder erstellt. Die Kinder überlegen sich dazu mit einer Partnerin/einem Partner oder in der Gruppe Möglichkeiten, um Wut abzubauen und schreiben diese auf gelbe Sonnenstrahlen. Diese werden vorgestellt und an der Sonne neben dem Klassenbaum gehängt.</p>



<p><b>Robin</b>  <i>Ihr habt ja tolle Ideen auf den gelben Streifen gefunden, um die Wut etwas kleiner zu machen. Aber das alleine hilft Feli bei ihrem Streit mit Filu und dem Stock noch nicht.</i></p> <p><i>Habt ihr denn auch Ideen, was Feli machen kann, um diesen Streit zu lösen?</i></p> <p><i>Schreibt eure Lösungen auf orangefarbene Streifen und ich bin gespannt, ob da eine Möglichkeit für Feli dabei ist.</i></p> <p><b>Feli</b>  <i>Ihr habt auch hier wieder super Ideen gefunden. Vielen Dank!  Ich erzähle euch, was tatsächlich gestern passiert ist. Ich habe Filu gesucht und habe ihn auch schnell am kleinen Bach gefunden. Dort hat er schön mit meinem Stock im Wasser gespielt. Ich bin zu ihm hingespungen und habe gerufen: „Filu, das ist mein Stock! Es ist gemein von dir, ihn mir wegzunehmen. Da hat Filu geantwortet: „Feli, Feli, ich wollte doch nur den Stock etwas nass machen und ihn dir als Abkühlung zurückgeben. Es ist doch heute so warm.“ Da war ich ganz erstaunt, dass Filu etwas Gutes für mich machen wollte und mich gar nicht ärgern wollte. „Wirklich Filu?“, habe ich ihn gefragt. „Aber klar, Feli, wir sind doch Freunde. Am liebsten spiele ich mit dir und dem nassen Stock. Komm, wir spielen Stockverstecken.“ Und das haben wir ganz lange gespielt und ich war wirklich froh, dass ich Filu nicht gebissen habe.</i></p> <p><b>Robin</b>  <i>Eure Stopp-Sonnen könnt ihr in euer Mäppchen legen und immer wieder, wenn ihr ein Problem oder einen Streit habt, darauf schauen. Das kann euch helfen, das Problem zu lösen und das schlechte Gefühl kleiner zu machen.</i></p>	<p><b>Lösungen bei einem Streit finden</b>  Robin fragt die Kinder, ob sie Lösungen für Felis Streit kennen (Situation beenden).</p> <p>Die Kinder überlegen in Gruppen oder mit der Partnerin/dem Partner, wie das Problem gelöst werden könnte und notieren ihre Gedanken auf orangefarbene Sonnenstrahlen.</p> <p><b>Eigene Stopp-Sonnen gestalten</b>  Die Kinder basteln kleine Sonnen (Vorlage „Stopp-Sonne“) und wählen sich einzelne Strahlen aus. Sie malen diese in den entsprechenden Farben an (gelb/orange).</p> <p>Die Lehrkraft kann optional Strahlen vorgeben. Die Stopp-Sonnen können beispielsweise im Mäppchen liegen und immer wieder zur Lösung von Problemen herangezogen werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gelbe Strahlen: beispielsweise durchatmen, bis 10 zählen, an etwas Schönes denken, das Ich stärken, ...)</li> <li>• orangefarbene Strahlen: zum Beispiel sagen: Ich mag das nicht, den anderen nach Gründen fragen, entschuldigen, weggehen, Brief schreiben, Freunde, Familie oder Lehrkraft nach Rat fragen, ...).</li> </ul> <p>Es ist wichtig, mit den Kindern über das Abwarten „Stopp“ zu sprechen und auch über die Reaktionsmöglichkeiten (Sonnenstrahlen).</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Robin</b> <i>Feli, weißt du noch, als der Bussard mich gejagt hat? Da hat meine Mama mir am Abend die Waldmassage gezeigt. Danach konnte ich richtig gut schlafen, obwohl es so ein aufregender Tag war.</i></p> <p><b>Feli</b> <i>Wie geht denn diese Massage? Zeig sie uns doch mal.</i></p> <p><b>Robin</b> <i>Dazu benötigt jedes Kind eine Partnerin/einen Partner. Die Partnerin/der Partner legt den Kopf gemütlich auf die Arme oder auf den Tisch und schließt die Augen. Dann kommt der laue Wald-Wind und streicht sanft über die Schultern (vorsichtig mit den flachen Händen über die Schultern streichen).</i></p> <p><i>Dann kommt das Eichhörnchen und springt von Baum zu Baum (mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken pieken).</i></p> <p><i>Nun läuft ein Reh über Stock und Stein (mit drei Fingern leicht über den Rücken „springen“).</i></p> <p><i>Ein Hase schließt sich ihm an und hüpf hinterher (mit der Faust über den Rücken „hüpfen“).</i></p> <p><i>Jetzt krabbelt eine Ameise über einen Baumstamm (mit den Fingerspitzen über den Rücken „krabbeln“).</i></p> <p><i>Eine Eule schwingt sich in die Lüfte und schlägt sanft mit ihren Flügeln (mit dem Handrücken über den Rücken kreisen).</i></p>	<p>L PG Entwicklungsaufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wachsender Organismus</li> <li>• Umgang mit Altersgenossen</li> <li>• Konzepte und Denkschemata</li> <li>• Gewissen, Moral, Werteskala</li> </ul> <p><b>Spiel „Stopp“</b> Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich durch das Klassenzimmer. Die Lehrkraft ruft in unterschiedlichen Abständen „Stopp“. Darauf müssen die Kinder sofort erstarren und dürfen sich nicht mehr bewegen.</p> <p><b>Waldmassage</b> Die Tiere erzählen den Kindern, dass sie manchmal Streit und Probleme besser ertragen, wenn sie entspannt sind. Eine Möglichkeit ist die Waldmassage.</p> <p>Dazu benötigt jedes Kind eine Partnerin/einen Partner. Die Partnerin/der Partner legt ihren/seinen Kopf auf ihre/seine Arme oder auf den Tisch und schließt die Augen.</p> <p><b>Waldmassage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wald-Wind:</b> sanft mit den flachen Händen über die Schultern streichen</li> <li>• <b>Eichhörnchen:</b> mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken pieken</li> <li>• <b>Hase:</b> mit der Faust über den Rücken „hüpfen“</li> <li>• <b>Ameise:</b> mit den Fingerspitzen über den Rücken „krabbeln“</li> <li>• <b>Eule:</b> mit dem Handrücken über den Rücken kreisen</li> <li>• <b>Wald-Wind:</b> sanft mit den flachen Händen über die Schultern streichen, Augen langsam öffnen</li> </ul> <p>Die massierten Kinder stehen auf und recken und strecken sich wie ein großer Baum.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Nun weht der Wind noch einmal schön frisch (vorsichtig mit den flachen Händen über die Schultern streichen) und langsam die Augen öffnen. Die massierten Kinder stehen auf und recken und strecken sich, wie ein großer Baum.

Dann wechselt ihr und wiederholt die Massage.

Wie hat es euch gefallen? Habt ihr noch Ideen, welche Tiere oder Pflanzen man in die Massage einbauen könnte?

### Feli

Robin, jetzt haben die Kinder und wir viele Dinge in den letzten Tagen /Wochen gelernt. Wir haben über verschiedene Gefühle gesprochen, über Freundschaft, Bewegung, gesunde Ernährung, Streit und Probleme. Jedes Kind hat seine Stopp-Sonne und tolle Ideen, die einem helfen, Probleme zu lösen. In uns und euch steckt ganz viel, was uns stark macht.

Nun dürft ihr ein Wappen entwerfen, das eure Stärken und eure „Mutmacher“ zeigt, also alles, was euch stark macht. Eure Stärken und „Mutmacher“ in dem Wappen können euch helfen, wenn es euch einmal nicht so gut geht oder ihr Schwierigkeiten habt.

Dazu dürft ihr euch selbst oder uns (Feli und Robin) in die Mitte malen und drum herum schreiben oder malen, was euch stark macht.

Später dürft ihr euer Wappen präsentieren.

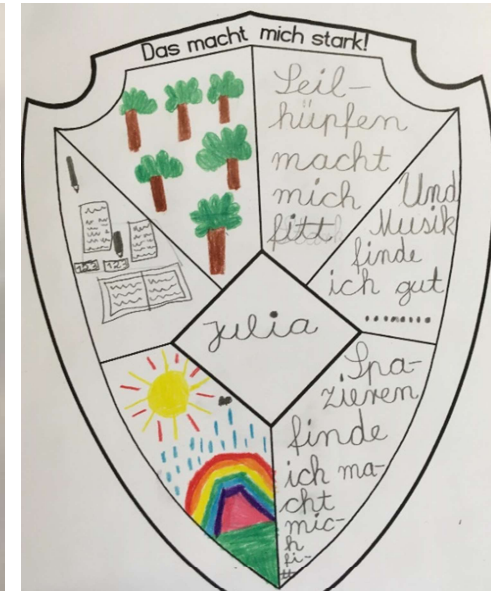
### Wappen gestalten

Material: Arbeitsblatt „Wappen“

Die Schülerinnen und Schüler gestalten eigene Wappen „Das macht mich stark“ und dürfen diese vorstellen (Anregung: Familie, Sport, Schlaf, Lesen, Musik, Entspannung, Freunde, Essen...). Sie können diese beispielsweise anderen Klassen präsentieren und im Schulhaus aufhängen. Die Kinder können sich durch dieses Wappen auf die eigenen Stärken als selbstwirksam erleben.

### L PG Entwicklungsaufgabe

- Wachsender Organismus





<p><b>Feli:</b> <i>Liebe Kinder, wir möchten uns herzlich bei euch bedanken.</i></p> <p><i>Uns hat das Projekt bei euch in der Klasse viel Freude bereitet und wir haben viel gelernt, um stark für unser Leben zu werden.</i></p> <p><b>Robin:</b> <i>Ja, ihr habt tolle Ideen gehabt und super mitgearbeitet. Daher gibt es für jeden von euch ein Diamantenkompliment.</i></p>	<p><b>Reflexion des Projekts</b> Die Tiere haben sich in der Klasse wohl gefühlt und bedanken sich für die tolle Zeit mit der Klasse. Sie verteilen Komplimente-Diamanten in die Schatzkisten der Kinder.</p> <p style="background-color: #d9ead3;">L PG Entwicklungsaufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wachsender Organismus</li> <li>- Umgang mit Altersgenossen</li> <li>- Gewissen, Moral, Werteskala</li> </ul> <p><b>Blitzlicht</b> Jedes Kind darf entweder Feli oder Robin in die Hand nehmen und sagen, was es an dem Projekt gut gefunden hat und was ihm nicht gefallen hat. Die Tiere beginnen mit der Rückmeldung.</p> <p><u>Impuls:</u> Das hat mir gefallen am Projekt/ das hat mir nicht gefallen.</p>
<p><b>Feli</b> <i>Mir hat es nicht nur großen Spaß gemacht mit euch zu arbeiten, ich habe auch für mich gelernt, was mir hilft, wenn ich wütend bin. Robin, was hat dir denn gut gefallen an dem Projekt?</i></p> <p><b>Robin</b> <i>Ich finde es gut, dass ich jetzt weiß, dass in mir selbst viel steckt und dass ich euch meine Waldmassage zeigen konnte. Was hat euch Kindern am Projekt gefallen oder nicht gefallen?</i> <i>Liebe Klasse, vielen Dank und schön, dass es vielen so gut gefallen hat.</i> <i>Auf Wiedersehen.</i></p> <p><b>Feli</b> <i>Ja vielleicht kommen wir einmal wieder zu Besuch und ihr könnt uns erzählen, ob ihr mal ein gesundes Rezept ausprobiert habt oder ob ihr neue Stärken oder „Mutmacher“ gefunden habt.</i> <i>Darauf freuen wir uns schon! Tschüss!</i></p>	<p><b>Abschluss</b> Die Tiere verabschieden sich von der Klasse.</p>



## 4 Anhang/Materialien

Die Bilder und Vorlagen, die durch die Projektstage führen, sind auch in der separat bereitgestellten Datei zu finden.

### Bilder

Füchsin: Feli, Rotkehlchen: Robin, beide Tiere, Regelbilder, Smiley-Bilder, Fotos Kinder, Fotos Stein

### Vorlagen

Baum, Blätter, Seifenblasen, Schatzkiste, Diamanten, Faltbuch: Gesundes Frühstück, Abendessen und Vesper, AB: Obst und Gemüse, AB: Einkaufszettel, Stopp-Sonne, Wappen

### Ideen

- **Stofftiere**

Fuchs: [https://www.amazon.de/Kuscheltier-Pl%C3%BCschtier-Stofftier-Pl%C3%BCschfuchs-Zalooop/dp/B07CWF8QBR/ref=sr\\_1\\_24?\\_mk\\_de\\_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=fuchs+kuscheltier&qid=1593693660&sr=8-24](https://www.amazon.de/Kuscheltier-Pl%C3%BCschtier-Stofftier-Pl%C3%BCschfuchs-Zalooop/dp/B07CWF8QBR/ref=sr_1_24?_mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=fuchs+kuscheltier&qid=1593693660&sr=8-24)

Rotkehlchen: [https://www.amazon.de/Kuscheltier-Pl%C3%BCschtier-Stofftier-Pl%C3%BCschfuchs-Zalooop/dp/B07CWF8QBR/ref=sr\\_1\\_24?\\_mk\\_de\\_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=fuchs+kuscheltier&qid=1593693660&sr=8-24](https://www.amazon.de/Kuscheltier-Pl%C3%BCschtier-Stofftier-Pl%C3%BCschfuchs-Zalooop/dp/B07CWF8QBR/ref=sr_1_24?_mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=fuchs+kuscheltier&qid=1593693660&sr=8-24)



- **Stempel**

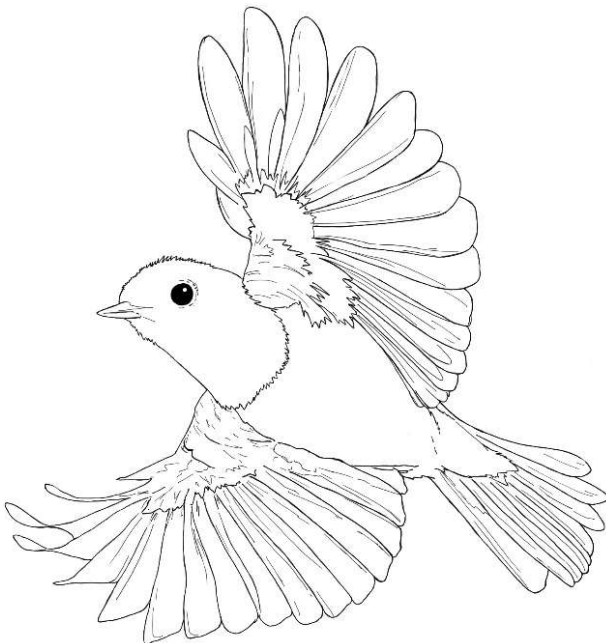
Vogel, Fuchs: [https://www.amazon.de/s?k=Stemplino&ref=bl\\_dp\\_s\\_web\\_18171116031](https://www.amazon.de/s?k=Stemplino&ref=bl_dp_s_web_18171116031)





Feli  
& Robin





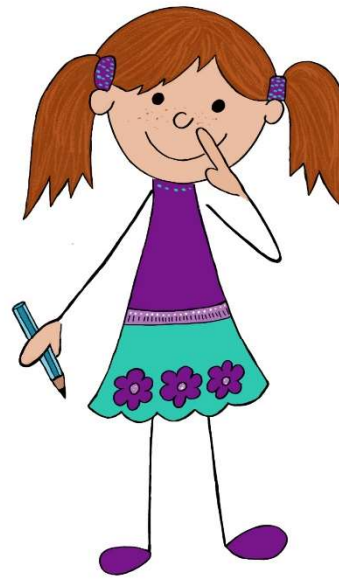








Ich arbeite leise.



Ich arbeite leise.



Ich gehe sorgfältig  
mit Schulsachen um.



Ich gehe sorgfältig  
mit Schulsachen um.



Ich bin freundlich  
zu meinen Mitschülern



Ich bin freundlich  
zu meinen Mitschülern





Ich helfe anderen.



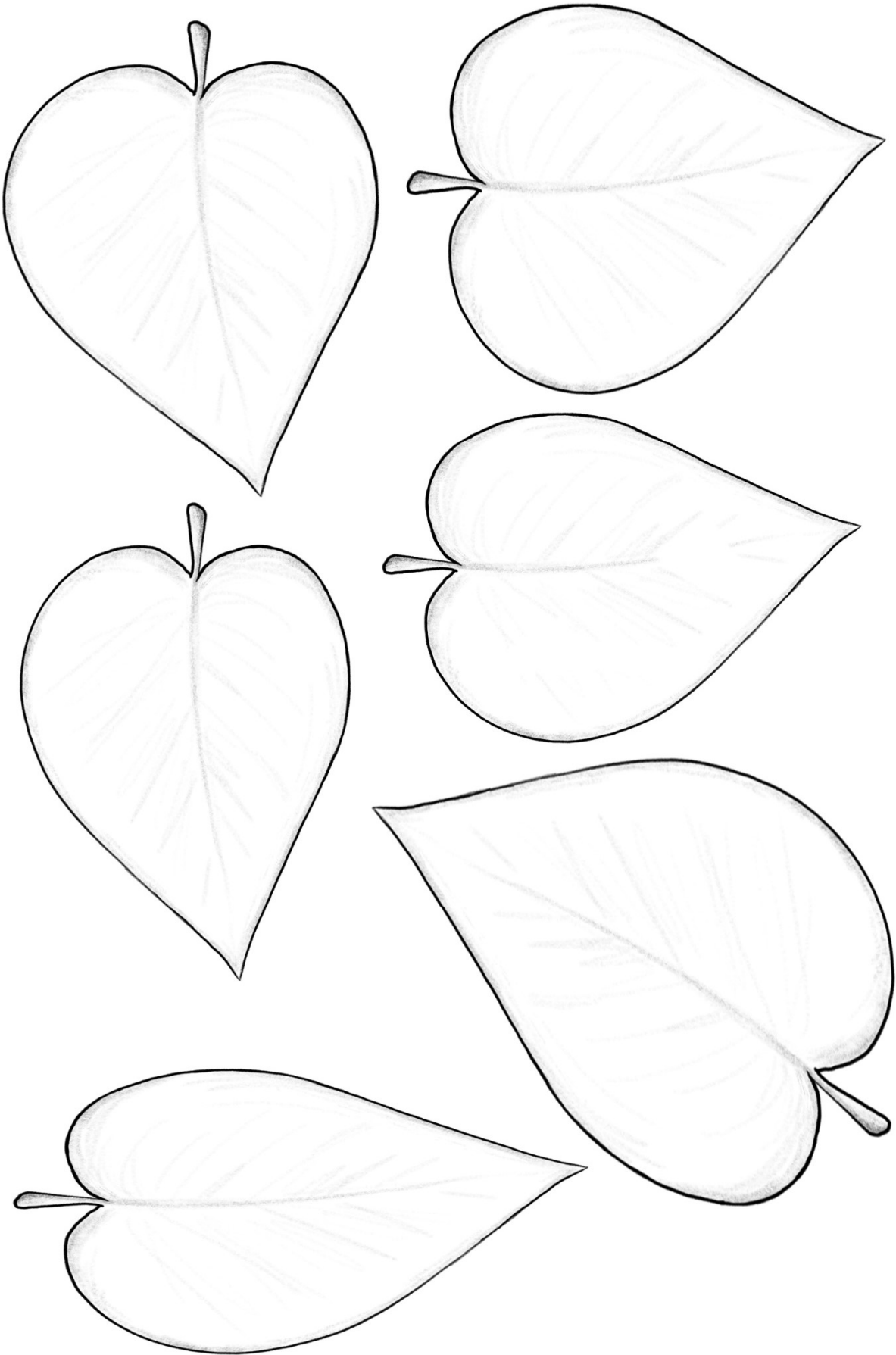
Ich helfe anderen.



Ich melde mich.

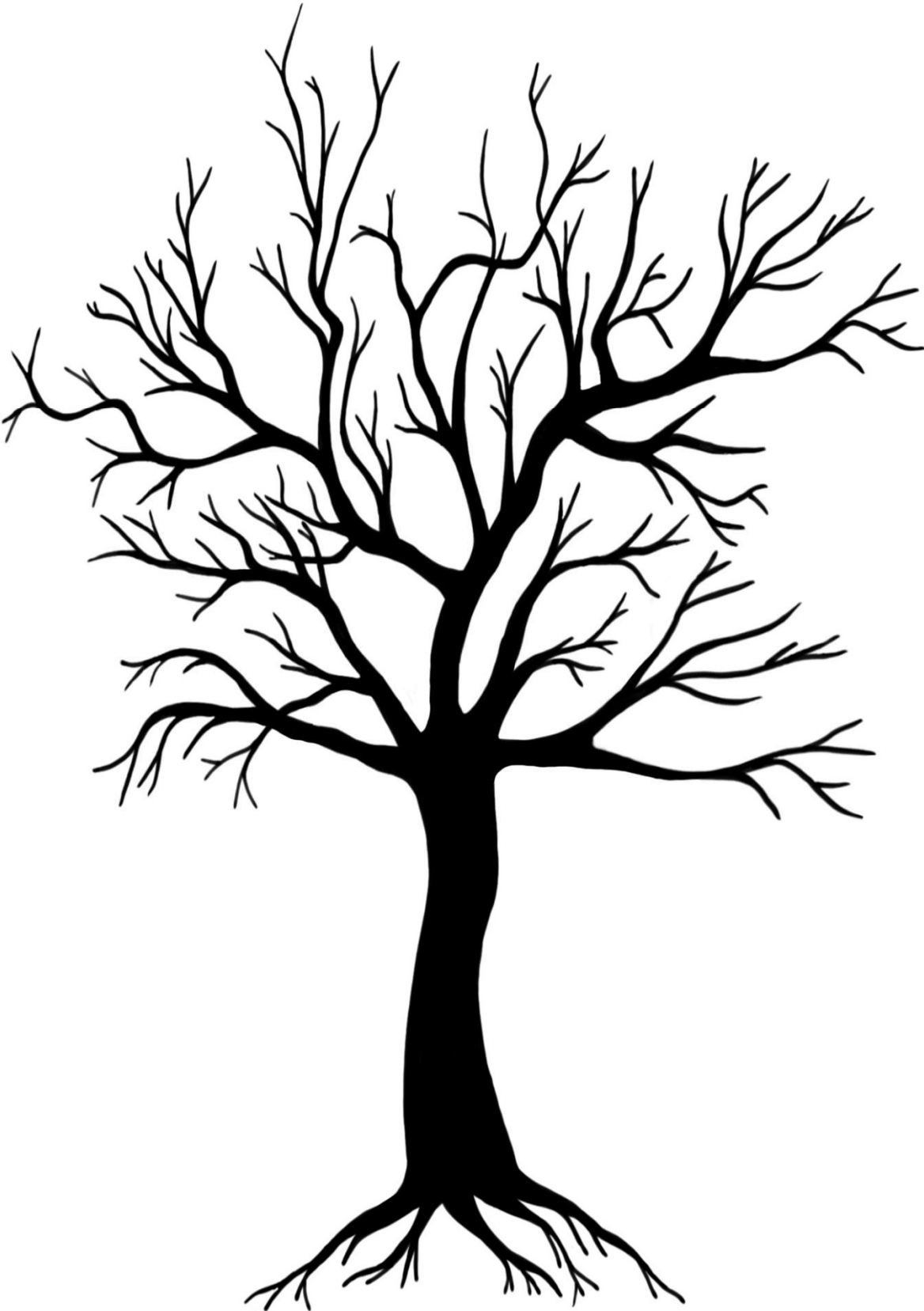


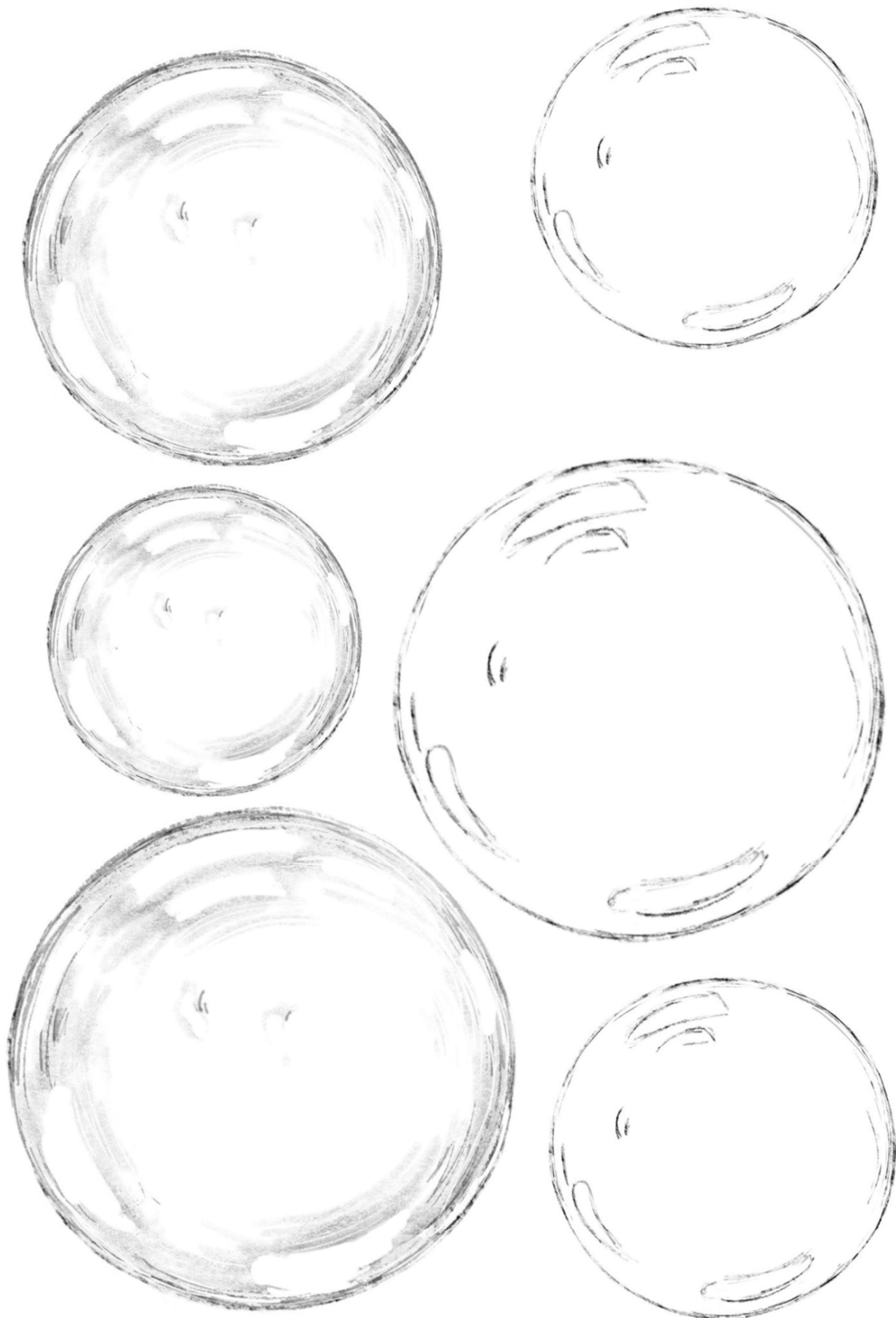
Ich melde mich.

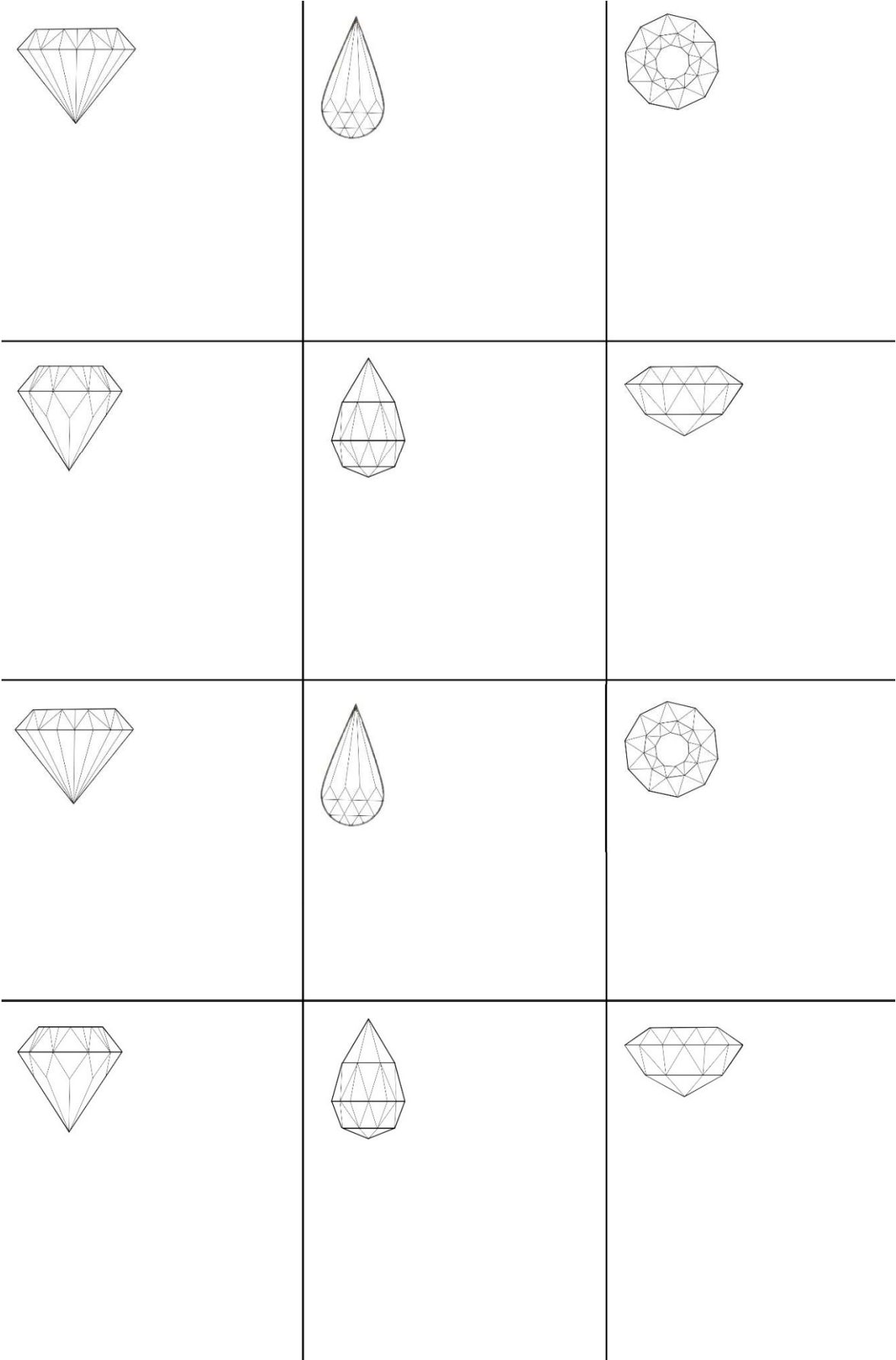


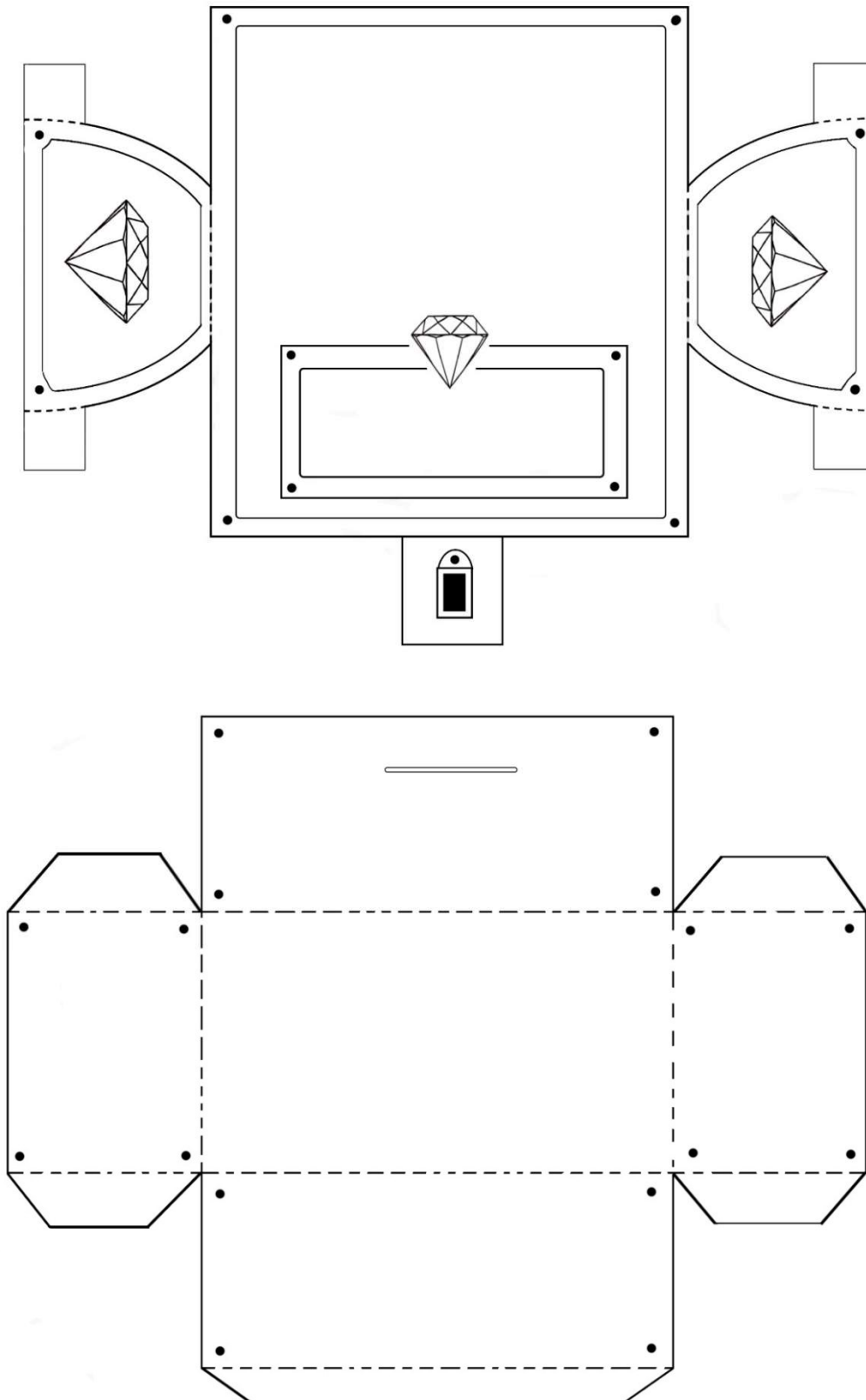




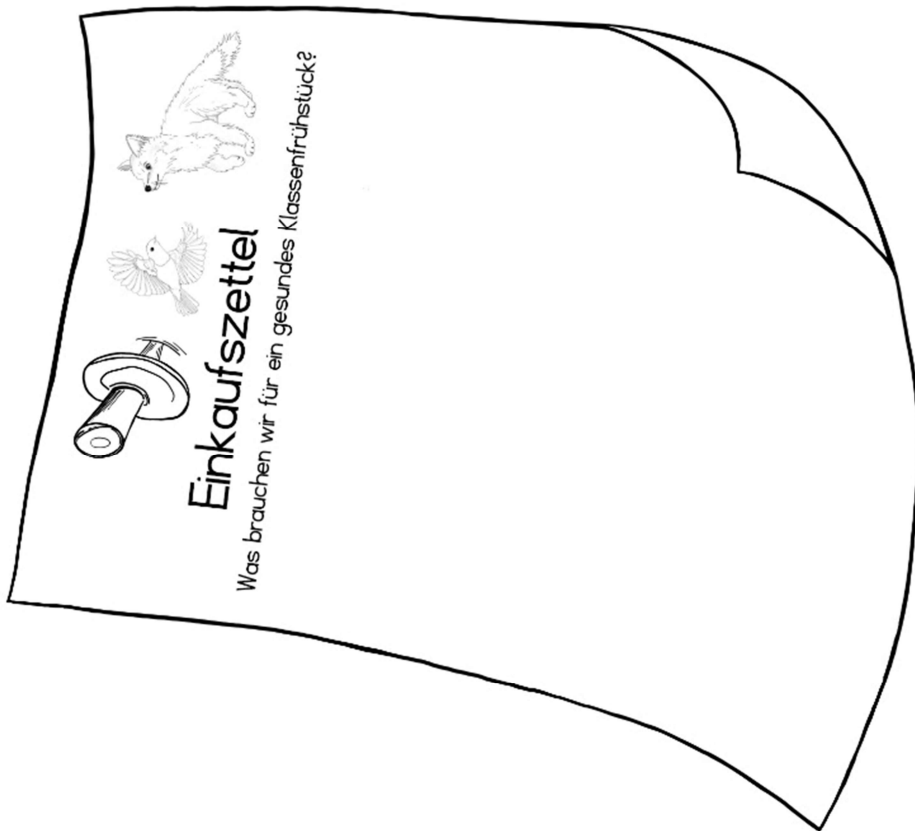
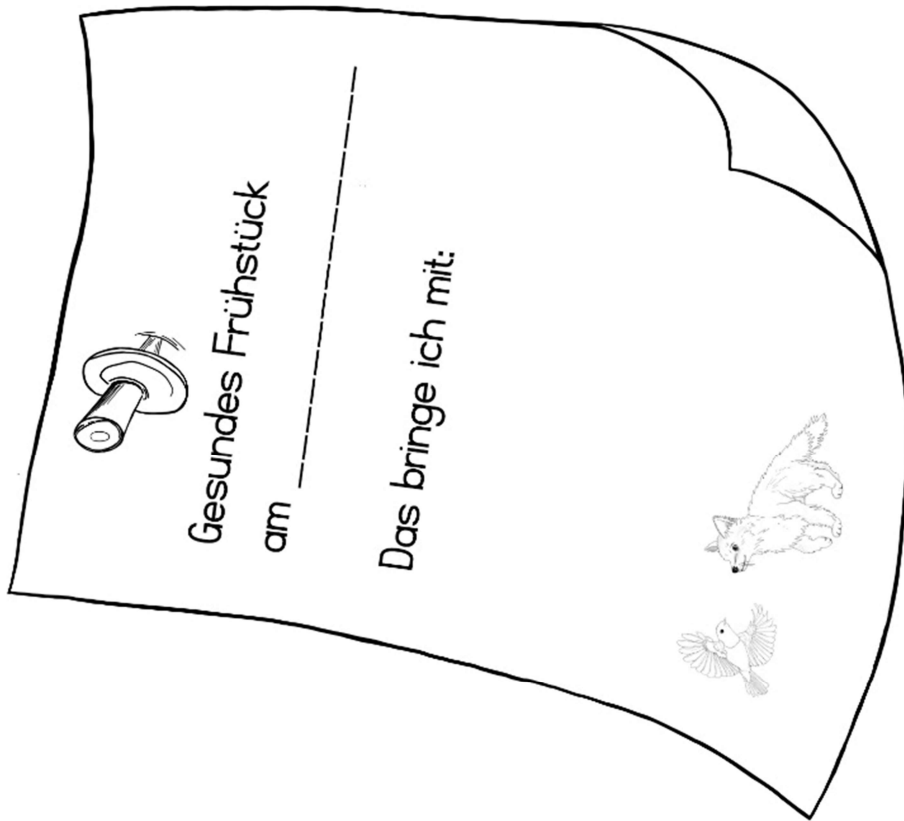






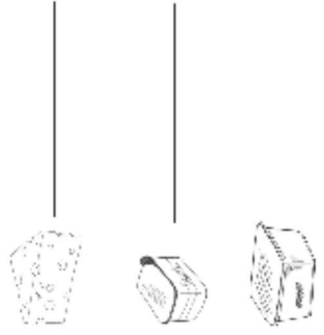




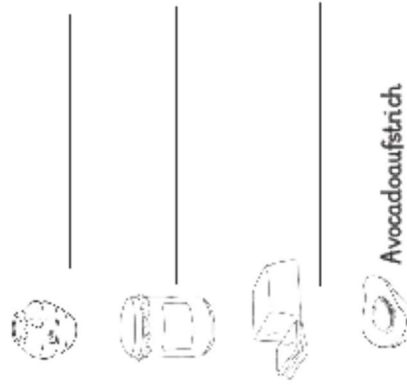


- Probier doch mal!**
- Müsli aus Hafer/Dinkelflocken mit frischem Obst, Nüssen und Quark oder Joghurt.
  - Erdbeer- oder Bananennmilch
  - Früchte-Quark oder Joghurt
  - Obstspieße
  - Gemüsespieße mit Käse
  - Gemüse mit Frischkäsedip oder anderen Dips.
  - Rührei mit Vollkornbrot
  - „Brotgesichter“, Vollkornbrot mit Gemüse verzieren

## Brotaufstriche



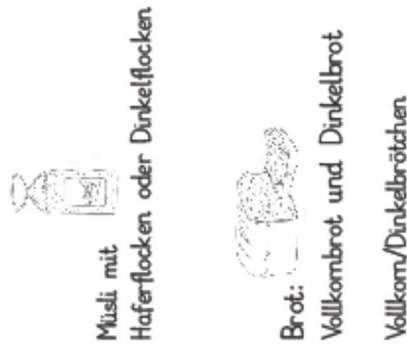
## Gesunde



Avocadoaufstrich

## Obst

## Cerealien



## Gemüse

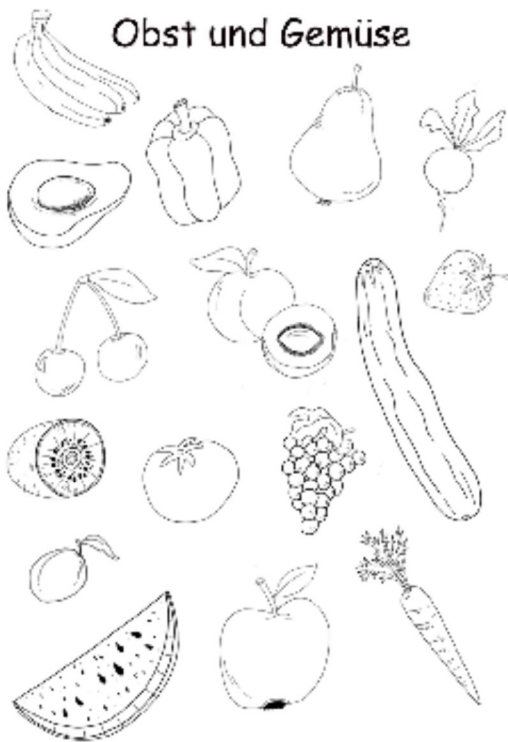
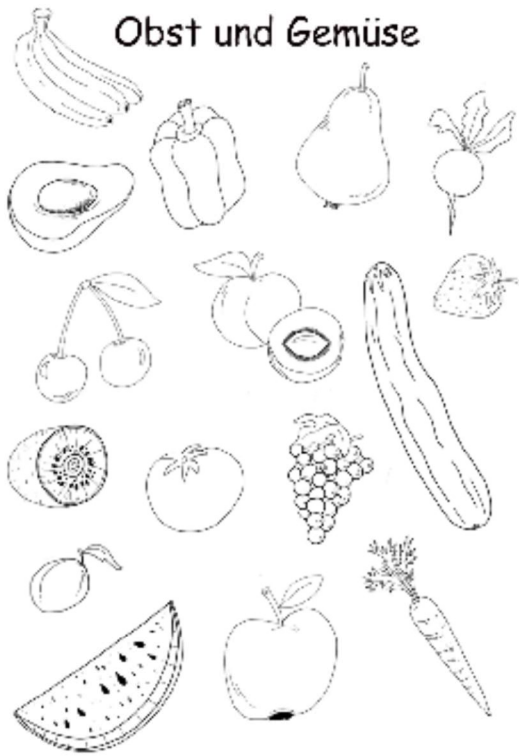
## Getränke

- Wasser Tee Milch Kakao Saft
1. \_\_\_\_\_
  2. ungesüßter \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_  
(60% Schokolade)
  5. \_\_\_\_\_ Schorle  
(viel Sprudel, wenig Saft)
  6. 1 Glas Multivitaminensaft  
(100% Saftanteil)

Das macht mich stark!  
**Gesundes**  
 Frühstück,  
 Abendessen  
 & Vesper

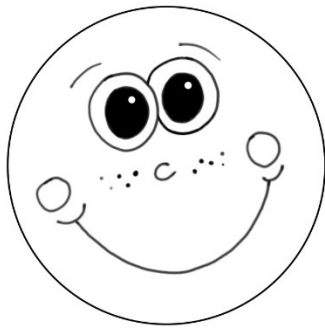
Name: \_\_\_\_\_

Das macht mich fit für den Tag!









glücklich  
fröhlich



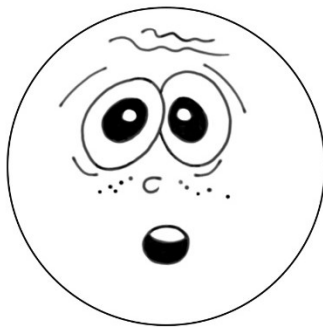
traurig  
enttäuscht



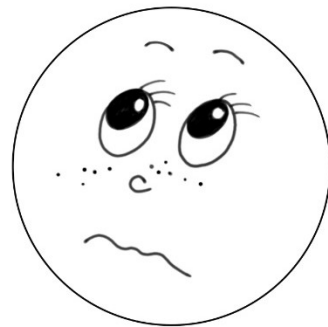
müde  
gelangweilt



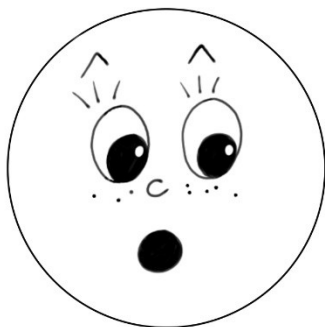
wütend



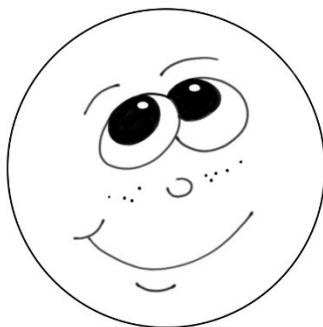
aufgeregt  
ängstlich



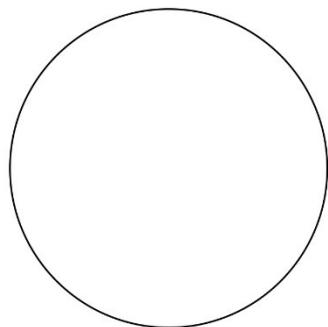
einsam



erschrocken  
überrascht



zufrieden

















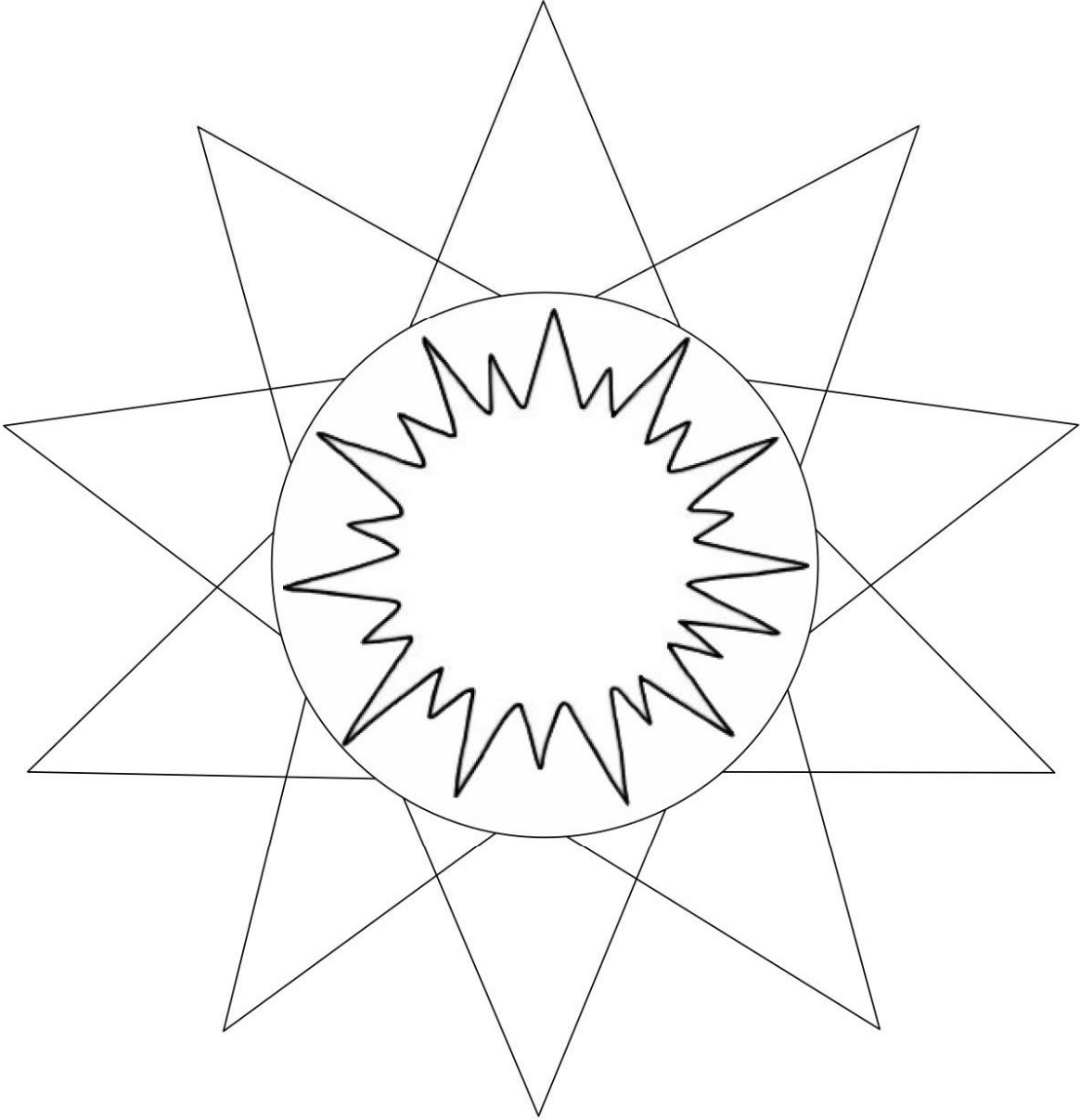


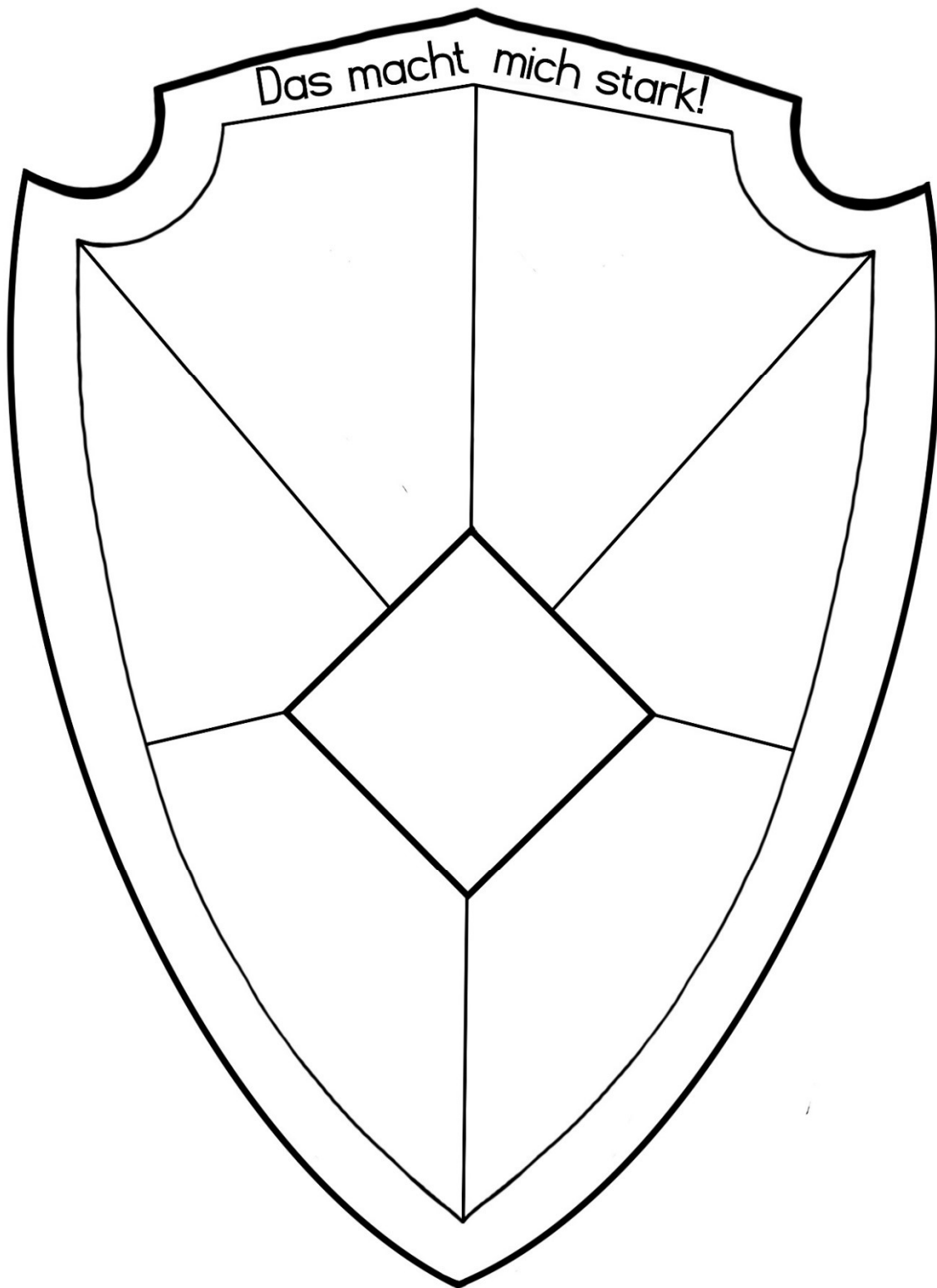






# Stopp-Sonne









## 5 Literaturangaben:

Bildungsplan 2016 (<http://www.bildungsplaene-bw.de/Lde/LS/BP2016BW/ALLG/LP/PG>, letzter Zugriff: 2.7.2020)

Perspektivrahmen Sachunterricht, Gesellschaft für Didaktik des Sachunterrichts (Hg.), Klinkhardt, S.9 ff

Vorlagen erstellt mit dem Worksheet Crafter

Zeichnungen und alle Rechte an den Bildern: Dorette Digel