Inhalt

Ich über mich

Das bin ich ... 2
Was ich mag ... 3
Mein „Was ich mag"-Lesezeichen ... 4
Meine Familie ... 5
Meine Stärken ... 6

Ich und meine Umwelt

Mit meinen Sinnen den Raum entdecken ... 7
Mit allen Sinnen im Freien ... 8
Zu viel Lärm ... 9
Schutz vor Verletzungen ... 10
Wichtige Telefonnummern ... 11
Tipps für den richtigen Umgang mit Hunden ... 12
Freunde und Freundinnen sind mir wichtig ... 13
Achtung Sonne ... 14

Ich und mein Alltag

Obst und Gemüse – da kenne ich mich aus ... 15
Obstsalat selber machen ... 16
Spielen macht Spaß – drinnen und draußen ... 17
Auflockerung für zwischendurch ... 18
Zum Entspannen ... 19
Als ich einmal krank war ... 20
Pflege für meinen Körper ... 21
Wann sollst du deine Hände waschen? ... 22
Wie sollst du deine Hände waschen? ... 23

Ich und meine Gefühle

Sich in der Klasse wohlfühlen ... 24
Meine Schule – das gefällt mir … ... 25
Gefühle erkennen … ... 26
„Wenn ich ein Problem habe …" ... 27
Angenehme und unangenehme Situationen ... 28
Wenn ich mich ärgere ... 29
Lieb haben ... 30
Freundlich sein – „Der Ton macht die Musik" ... 31
Wenn ich einmal Sorgen habe ... 32

Das bin ich (mein Steckbrief)

Ich heiße . . . . . .

Ich bin . . . . . Jahre alt.

Ich habe am . . . . . Geburtstag.

Ich gehe in die . . . . . Klasse.

Ich wohne in . . . . . .

Was ich schon alles kann: . . . . . .

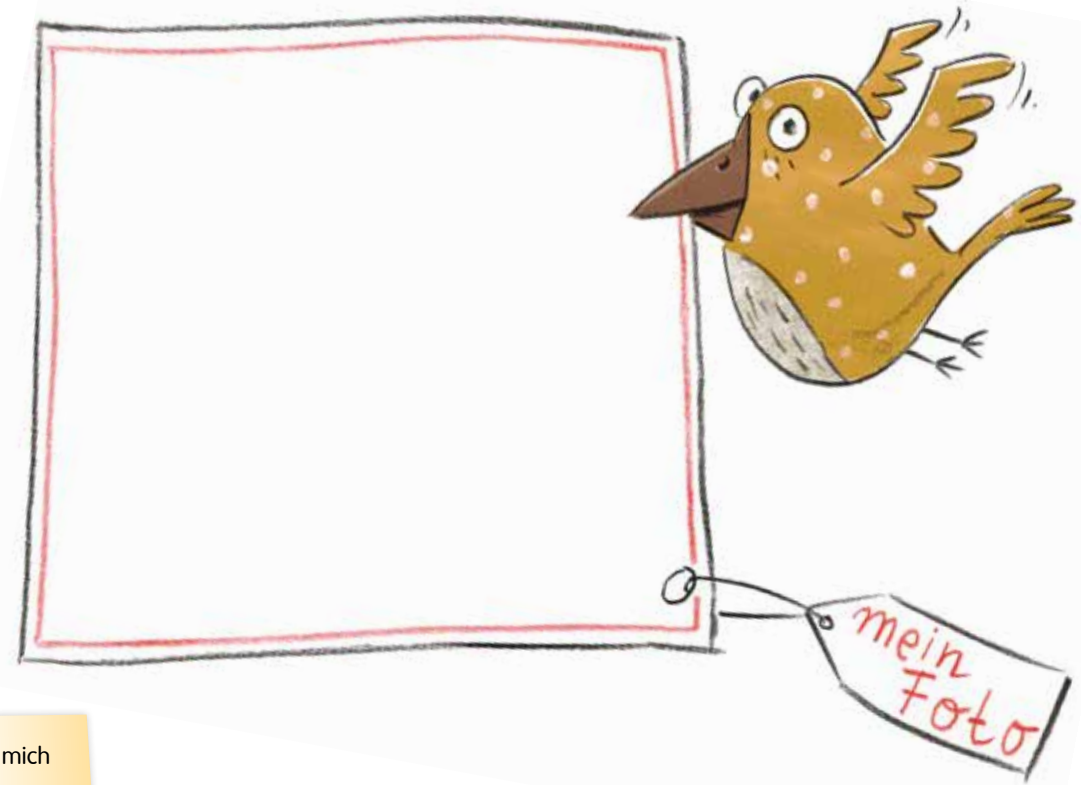


Illustration: www.eikemarcus.de

Was ich mag

Schreibe in die Zeilen, was du magst. In die Kästchen zeichnest du hinein, was du magst (zum Beispiel ein Kätzchen).

Ich mag:

. . . . . .

Ich mag:

. . . . . .

Ich mag:

. . . . . .

Mein „Was ich mag"-Lesezeichen

Sammle Bilder von Dingen, die dir gefallen.
Daraus kannst du ein Lesezeichen basteln. Du brauchst: Klebstoff, Schere und ein Stück buntes Papier. Schneide das Papier so groß, wie das Lesezeichen sein soll.

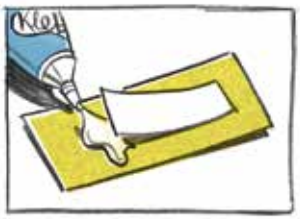
Bastelanleitung:

1. Bilder zurechtschneiden
2. Bildstücke auf Papier kleben
3. Rückseite bekleben
4. Namen draufschreiben

1.

2.

3.



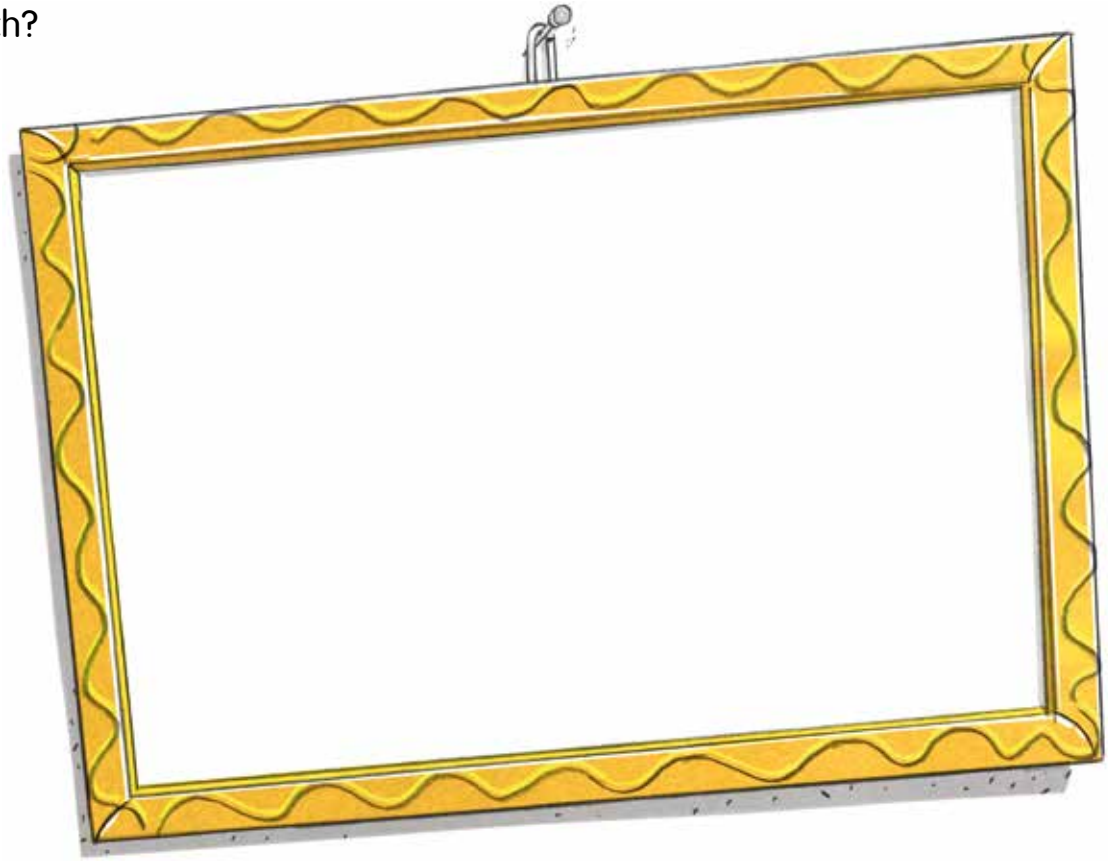
4.

Tipp: Du kannst das fertige Lesezeichen mit Folie überziehen. Bitte eine erwachsene Person um Hilfe.

Illustration: www.eikemarcus.de

Meine Familie

Male ein Bild von deiner Familie – wer gehört dazu? Lebt auch ein Haustier bei euch?



Überlege: Was ist das Besondere an jedem Familienmitglied?

. . . . . .

. . . . . .

Illustration: www.eikemarcus.de

Meine Stärken

Das mag ich an mir selbst:

. . . . . .

Das kann ich gut:

. . . . . .

Das mag meine Mama an mir:

. . . . . .

Das mag mein Papa an mir:

. . . . . .

Das mag . . . . . an mir:

Illustration: www.eikemarcus.de

Mit meinen Sinnen den Raum entdecken

Sehen:
Beschreibe einen Gegenstand im Klassenzimmer oder im Raum. Ein anderes Kind soll ihn erraten. Danach wechselt euch ab.

Hören:
Mache deine Augen zu und setze dich bequem hin. Überlege, welche Geräusche du hörst. Kennst du sie? Erzähle einem anderen Kind, was du gehört hast.

Riechen:
Was kannst du alles im Zimmer riechen (zum Beispiel feuchten Schwamm, Kreide)? Erzähle einem anderen Kind, was du gerochen hast.

Illustration: www.eikemarcus.de

Mit allen Sinnen im Freien

Stell dir vor, du wärst dabei – was kannst du sehen, hören, riechen, angreifen?

Illustration: www.elkemarcus.de

Zu viel Lärm

Welcher Lärm stört dich? Kreuze an:

Was macht noch Lärm?
Schreibe oder zeichne es auf:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Illustration: www.eikemarcus.de

Schutz vor Verletzungen

Was gehört wohin? Verbinde die Gegenstände mit den richtigen Körperstellen.

Illustration: www.eikemarcus.de

Tipp: Kennst du Helfi? Mit Helfi lernst du, wie du anderen helfen kannst! Frage nach!

Wichtige Telefonnummern

Auf dieser Seite findest du wichtige Telefonnummern, die du im Notfall anrufen kannst. So kannst du dir die Nummern merken:

Das 122 ist gar nicht schwer, siehst du den Schlauch der Feuerwehr.

So denke dir bei 133 die Handschellen der Polizei.

Das Rettungsauto, so denke dir, es zeigt die Nummer 144.

Hier ist noch Platz für weitere Telefonnummern:

Mama . . . . . .

Papa . . . . . .

. . . . . .

Illustration: www.eikemarcus.de

Tipps für den richtigen Umgang mit Hunden

Hunde fühlen ähnlich wie du. Erschrecke und ärgere sie nicht. Damit du nicht gebissen wirst, vermeide solche Situationen:

Welche guten und schlechten Erfahrungen hast du mit Hunden gemacht?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Tipp: Merke dir – jeder Hund ist anders. Hunde sind kein Spielzeug.

Illustration: www.eikemarcus.de

Freunde und Freundinnen sind mir wichtig

Zeichne ein Bild von deinen Freunden und Freundinnen und überlege dir, was du an ihnen magst. Schreibe es auf:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Illustration: www.eikemarcus.de

Achtung Sonne

Umrande **rot,** welches Verhalten du vermeiden sollst.
Umrande **grün,** wie man sich richtig verhält.

Illustration: www.eikemarcus.de

Obst und Gemüse – da kenne ich mich aus

Was ist Obst und was Gemüse?
Umrande Obstsorten **orange** und Gemüsesorten **grün.**

Was ist dein Lieblingsobst und dein Lieblingsgemüse?

Mein Lieblingsobst heißt:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Mein Lieblingsgemüse heißt:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Illustration: www.eikemarcus.de

Obstsalat selber machen

1.

2.

3.

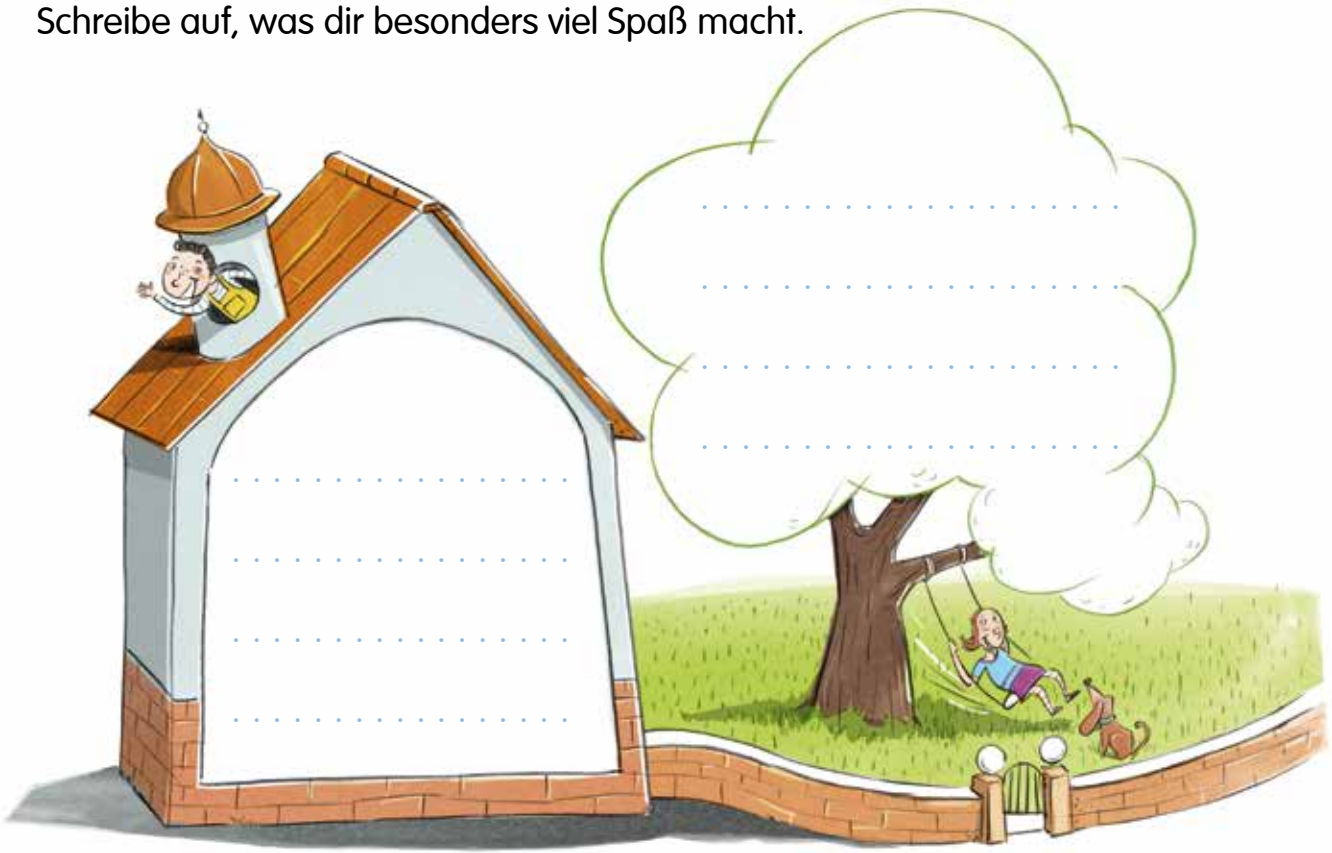
4.

Tipp: Gib ein bisschen Zitronensaft zum Obstsalat. So behält er seine schöne Farbe.

Illustration: www.eikemarcus.de

Spielen macht Spaß – drinnen und draußen

Welche Spiele für drinnen und draußen fallen dir ein?
Schreibe auf, was dir besonders viel Spaß macht.



Was könntest du heute Nachmittag machen?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Illustration: www.elkemarcus.de

Auflockerung für zwischendurch

Übung 1:

Im Sitzen abwechselnd rechten und linken Arm nach oben strecken (15 x wiederholen)

Übung 2:

Im Sitzen abwechselnd Unterschenkel heben und senken (15 x wiederholen)

Übung 3:

Auf den Rücken legen und mit den Beinen in der Luft Rad fahren (15 x wiederholen)

Übung 4:

Im Stehen Ellbogen und Knie gegengleich zueinanderbringen (15 x wiederholen)

Illustration: www.eikemarcus.de

Zum Entspannen

Fingerkuppenspiel

1. Schließe deine Augen.

2. Strecke deine Arme seitlich aus.

3. Führe die Arme nach oben.
Die Handflächen schauen zueinander.
Die Fingerkuppen berühren sich.

4. Senke deine Arme langsam wieder.

5. Berühre mit den Fingerkuppen den Bauch.

Bastelanleitung für ein Entspannungslicht

Du benötigst: 1 leeres Marmeladeglas, Glasmalfarben, Pinsel, Teelicht

Durchführung:

Hinweis: Zünde das Feuer nicht selber an. Bitte eine erwachsene Person, das Teelicht für dich anzuzünden und ins Glas zu stellen. Lasse das Feuer nie unbeaufsichtigt.

Illustration: www.elkemarcus.de

Als ich einmal krank war…

Zeichne auf, was dir geholfen hat, wieder gesund zu werden (zum Beispiel im Bett liegen, Tee trinken):

Illustration: www.eikemarcus.de

Pflege für meinen Körper

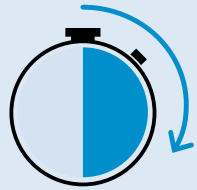
Was brauchst du zur Körperpflege? Was brauchst du nicht?
Kreise **grün** ein, was stimmt, und **rot,** was falsch ist.

Illustration: www.eikemarcus.de

Wann sollst du deine Hände waschen?

Illustration: Nicolas Rivero

Wie sollst du deine Hände waschen?



mindestens
30 Sekunden

Wasser

Seife

Handflächen

zwischen den Fingern

Hand auf Hand

Handgelenke

Fingerkuppen

spülen

trocknen

Papierhandtuch
entsorgen

Illustration: Nicolas Rivero

Sich in der Klasse wohlfühlen

Was brauchst du, damit du dich in deiner Klasse wohlfühlst?

Illustration: www.eikemarcus.de

Meine Schule – das gefällt mir …

Schreibe oder zeichne auf, was dir an deiner Schule besonders gut gefällt:

Illustration: www.elkemarcus.de

Gefühle erkennen

Ordne die Begriff den entsprechenden Gefühlebildern zu.

Illustration: www.eikemarcus.de

„Wenn ich ein Problem habe …“

1. Denke nach: Was ist das Problem?

2. Überlege: Ärgert dich das? Macht dich das traurig? Hast du vor etwas Angst?

3. Was kannst du dagegen tun?

4. Wer kann dir helfen und dich unterstützen?

Illustration: www.eikemarcus.de

Angenehme und unangenehme Situationen

Kreuze an, was du nicht magst:

Denken die anderen Kinder auch so wie du?
Frage mal nach!

Illustration: www.eikemarcus.de

Wenn ich mich ärgere

Manchmal tut es gut, einfach Dampf abzulassen. Das kann gegen Ärger helfen:

Entspannungstipp: Schalte ruhige Musik ein. Hole dir Papier und Farbstifte, Wasserfarben oder Wachsmalkreide. Konzentriere dich auf die Musik. Nun male einfach, was dir zur Musik einfällt.

Illustration: www.eikemarcus.de

Lieb haben

Schreibe oder zeichne jene Menschen auf, die du lieb hast. Warum hast du sie lieb? Schreibe es dazu.

Wie kann man zeigen, dass man jemanden lieb hat? Redet darüber!

Illustration: www.eikemarcus.de

Freundlich sein – „Der Ton macht die Musik“

Kreuze die freundliche Antwort an:

Situation 1:

Kind stürzt beim Inlineskaten.

- ○ Reaktion 1: Ha, ha – das hat lustig ausgesehen!
- ○ Reaktion 2: Hast du dir weh getan, kann ich dir helfen?
- ○ Reaktion 3: Kannst du noch nicht mal inlineskaten?

Situation 2:

Oh, ich hab mein Federpennal vergessen!

- ○ Reaktion 1: Soll ich dir einen Stift borgen?
- ○ Reaktion 2: Na, du bist aber vergesslich.
- ○ Reaktion 3: Wie oft passiert dir das noch?

Situation 3:

Oh nein, nun ist alles nass!

- ○ Reaktion 1: Warum hast du das Glas so blöd hingestellt?
- ○ Reaktion 2: Warte, ich helfe dir aufwischen.
- ○ Reaktion 3: Ha, ha – du bist aber ungeschickt!

Illustration: www.eikemarcus.de

Wenn ich einmal Sorgen habe …

Schreibe oder zeichne auf, an wen du dich wenden kannst (zum Beispiel Mama, Papa, Klassenlehrerin, Oma, Opa):

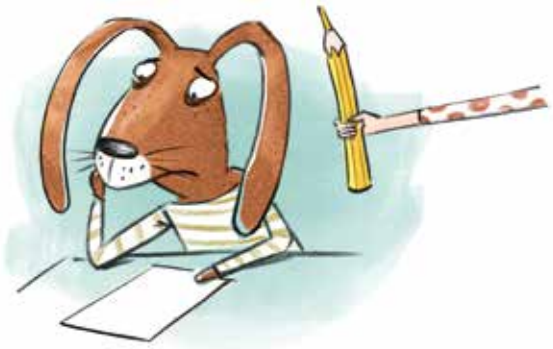


Illustration: www.eikemarcus.de