# Inhalt

## Ich über mich


Ich stelle mich vor ... 2
Meine Familie ... 3
Das kann ich gut ... 4
So bin ich – das bin ich ... 5
Mein „Was ich mag"-Mobile ... 6


## Ich und meine Umwelt


Duft-Erinnerungen ... 7
Balancieren ... 8
Ratespiel ... 9
Wichtige Telefonnummern ... 10
Insektenstiche und Co ... 11
Befreundet sein heißt für mich ... ... 12
Detektivspiel – das habe ich gemeinsam mit ... ... 13
Gemeinschaftsbild ... 14


## Ich und mein Alltag


Wie wir essen und trinken ... 15
Kleine Happen schnell gemacht ... 16
In der Pause ist was los ... 17
Aktiv sein macht Spaß ... 18
Fit für die Hausaufgaben ... 19
Wie ich meine Augen entspannen kann ... 20
Lebende Luftballons ... 21
Hatschi! So bleiben wir gesund! ... 22
Abstand halten ... 23
Gesund oder krank? ... 24


## Ich und meine Gefühle


Ich zeige meine Gefühle ... 25
Mein Gesicht redet mit ... 26
Gute und schlechte Gefühle ... 27
Klassenklima ... 28
So sieht meine Lieblingsschule aus ... 29
Die Sorgenbox ... 30
Manchmal habe ich Angst ... 31
Wenn ich einmal Sorgen habe ... 32

# Ich stelle mich vor

Ich heiße . . . . . .

Ich bin . . . . . Jahre alt.

Ich habe am . . . . . Geburtstag.

Meine Schuladresse: . . . . . .

Ich wohne in . . . . . .

Das mache ich gerne in meiner Freizeit: . . . . . .

Mein Lieblingsessen ist: . . . . . .

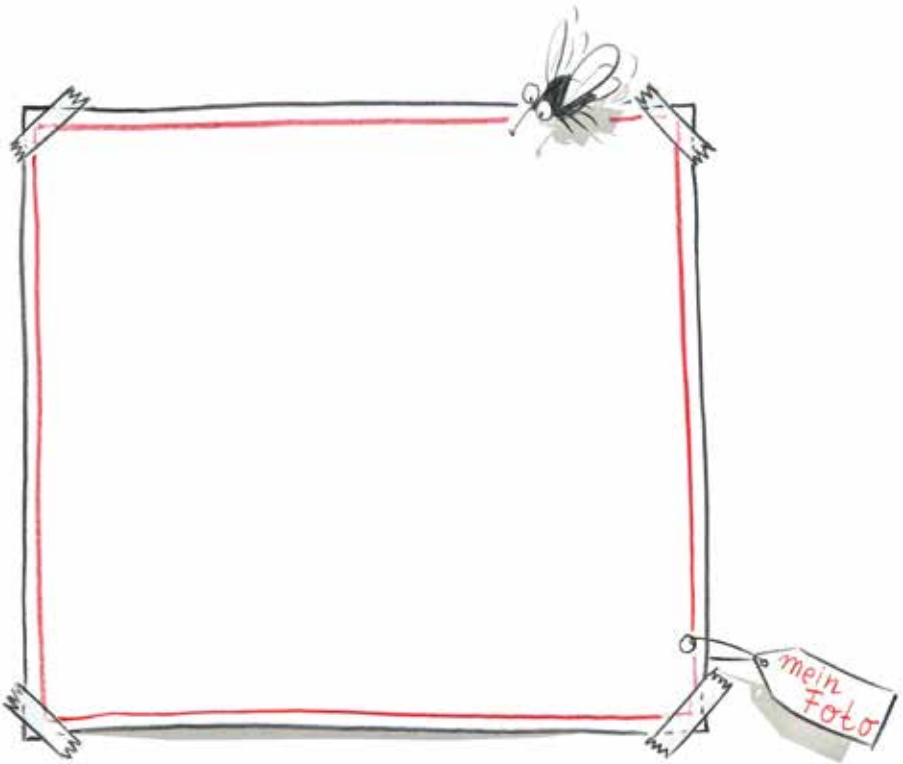
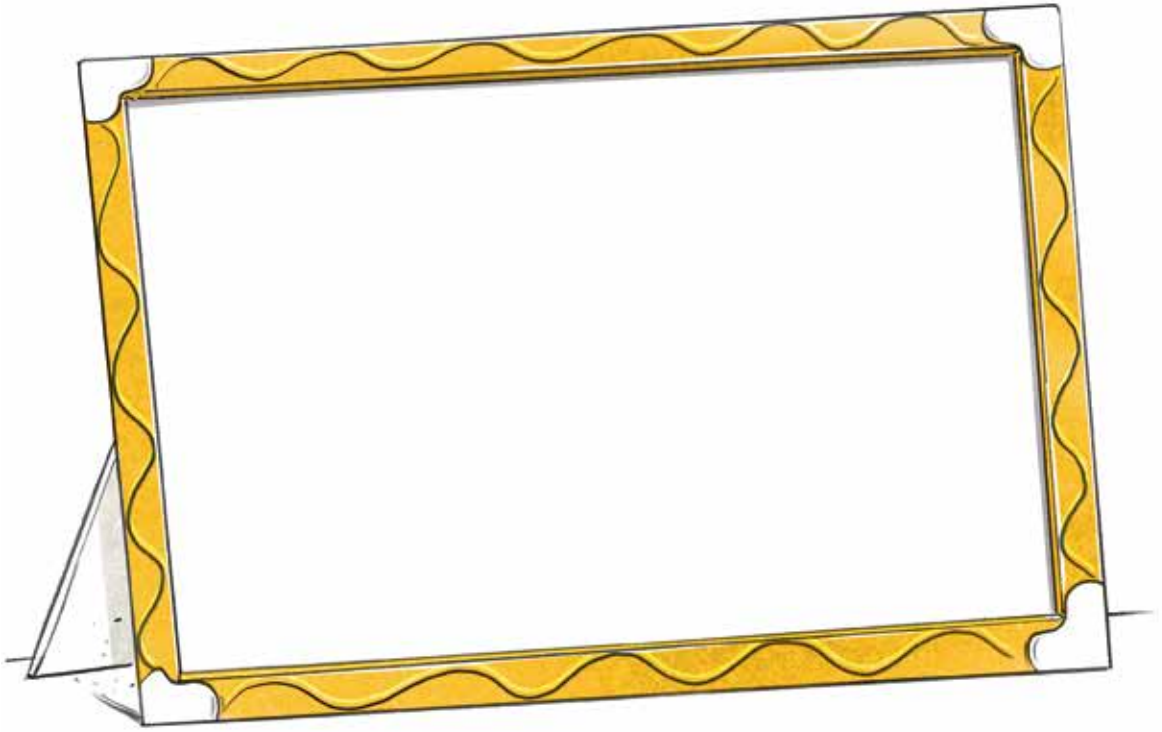



Illustration: www.eikemarcus.de

# Meine Familie

Bitte jedes Mitglied deiner Familie, ein Bild von sich in dein Buch zu zeichnen. Du kannst auch Einzelbilder oder Gruppenfotos von deiner Familie einkleben. Wer wohnt bei dir zu Hause? Du kannst auch die Haustiere zeichnen.



Familien können sehr unterschiedlich sein (zum Beispiel Großfamilie, Patchwork-Familie, mit einem Elternteil leben). Welche Arten von Familien fallen dir noch ein?

. . . . . .

. . . . . .

Illustration: www.eikemarcus.de

# Das kann ich gut

Schreibe in die Mitte der Blume deinen Namen und in jedes Blütenblatt etwas, das du gut kannst.

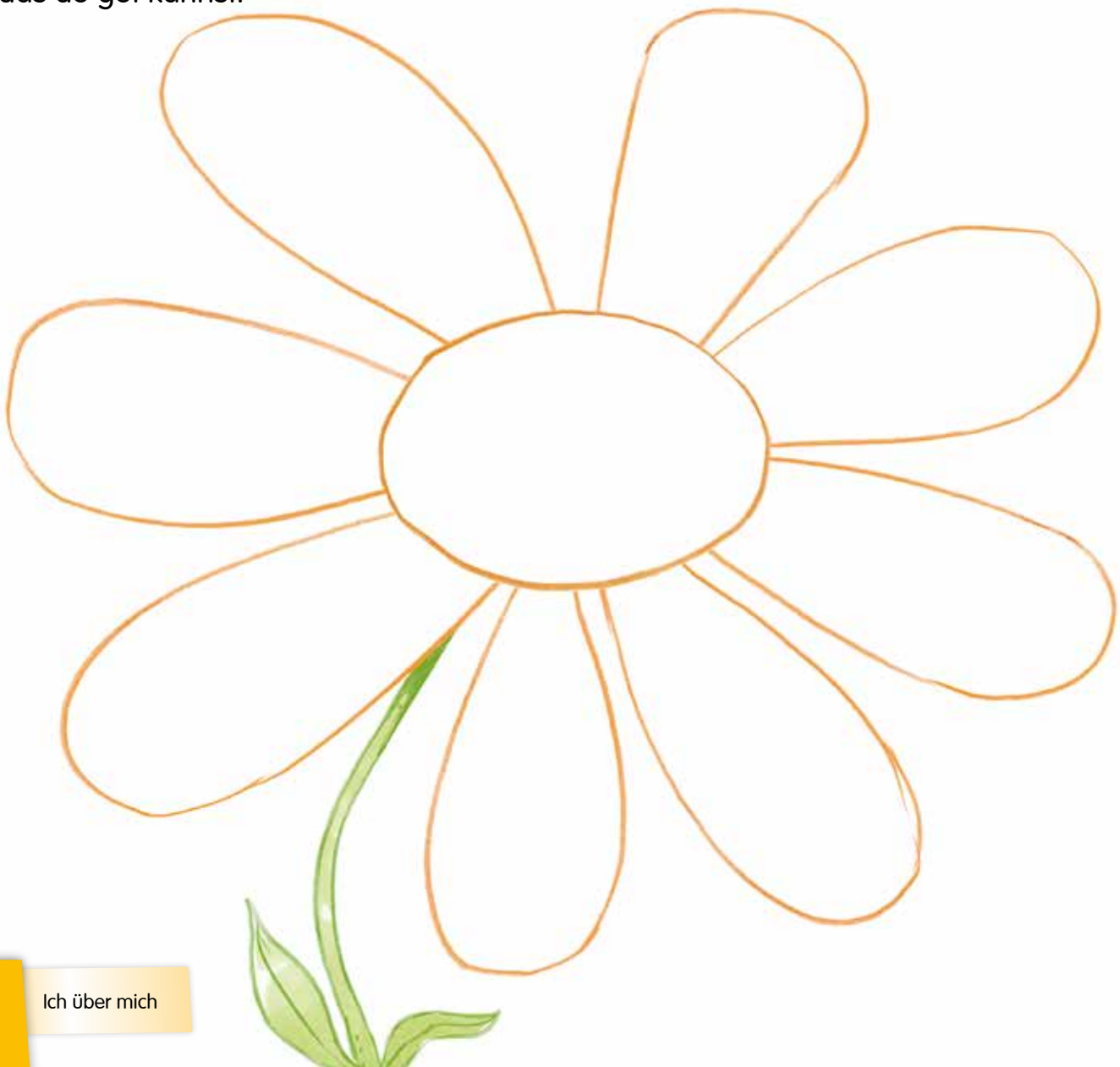


Illustration: www.eikemarcus.de

# So bin ich – das bin ich

Welche der unten angeführten Eigenschaften treffen auf dich zu, und was machst du gerne in deiner Freizeit? Umrahme alles, was auf dich zutrifft, **grün.**
Wenn etwas fehlt, was dir wichtig ist, schreibe es einfach dazu.
Wenn du willst, dann vergleiche dein Ergebnis mit deinem Freund oder deiner Freundin – wo habt ihr Gemeinsamkeiten?

## Eigenschaften

| | | | |
|---|---|---|---|
| hilfsbereit | freundlich | lebhaft | temperamentvoll |
| ruhig | zuverlässig | höflich | geduldig |
| ehrlich | cool | sportlich | fleißig |
| langsam | aufgeregt | aufmerksam | klug |
| ernst | vorsichtig | schüchtern | faul |
| großzügig | liebenswert | schweigsam | ängstlich |
| tolerant | mutig | lustig | geschickt |
| rücksichtsvoll | stark | hübsch | fröhlich |

## Freizeitaktivitäten

| | | | |
|---|---|---|---|
| schwimmen | Computer spielen | mit Freunden reden | lesen |
| Musik hören | draußen spielen | ins Kino gehen | tanzen |
| drinnen spielen | malen | basteln | Rad fahren |
| Musik machen | auf dem Spielplatz spielen | fernsehen | Fußball spielen |

# Mein „Was ich mag"-Mobile

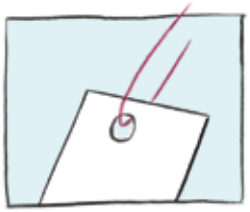
Bastle ein Mobile, das Sachen darstellt, die du gerne magst, zum Beispiel Tiere, Orte, Personen.

Dazu benötigst du Bilder von diesen Dingen.
Du kannst Fotos, Zeichnungen, Ausschnitte aus Zeitschriften, Broschüren oder Prospekten verwenden.

**1.**

**2.**

**3.**



**4.**

**Und so geht's:**

**1.** Klebe die Bilder auf Tonpapier oder kleine Kartonstücke.

**2.** Mache am oberen Rand mit einem Locher ein Loch.

**3.** Befestige in diesem Loch ein Stück Faden.

**4.** Hänge die Kärtchen auf einen Kleiderbügel.

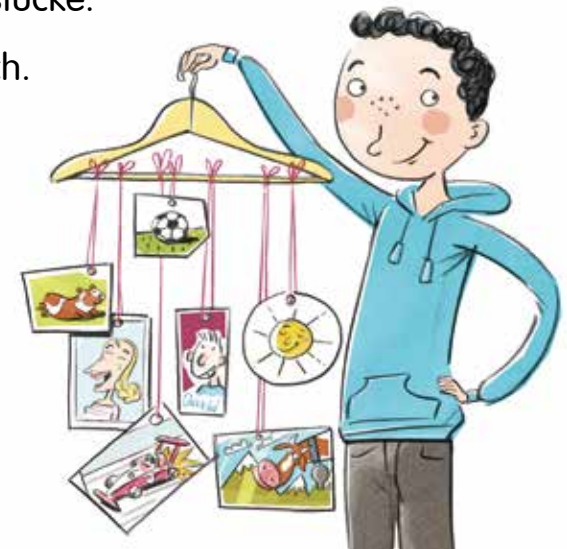


Illustration: www.eikemarcus.de

# Duft-Erinnerungen

Überlege dir, welche Gerüche du mit ganz bestimmten Erinnerungen verbindest (zum Beispiel Lebkuchen – Weihnachten; Sonnenmilch – Urlaub; frisches Brot – Frühstück; Eis – Sommerferien).

Zeichne und schreibe auf, was dir alles einfällt:

Illustration: www.eikemarcus.de

# Balancieren

Für dieses Spiel benötigst du: zwei Strohhalme, einen kleinen Ring (zum Beispiel aus Kunststoff) und einen Freund oder eine Freundin.

**So funktioniert es:**

1. Nehmt beide den Strohhalm in den Mund.
2. Du oder das andere Kind hängt sich den Ring auf den Strohhalm.
3. Das Kind mit dem Ring versucht nun von Strohhalm zu Strohhalm den Ring weiterzugeben, ohne dass er zu Boden fällt. Man darf dabei die Hände nicht benutzen.

**1.**

**2.**

**3.**

Illustration: www.eikemarcus.de

**Tipp:** Ihr könnt das Spiel auch im Sesselkreis spielen, indem der Ring von Kind zu Kind weitergegeben wird.

# Ratespiel

1. Suche dir einen Partner oder eine Partnerin.
2. Überlege dir eine einfache Form, die du auf seinen oder ihren Rücken zeichnen möchtest.
3. Er oder sie muss es erraten.
4. Danach tauscht die Rollen.
5. Du darfst auch Fragen stellen.

Illustration: www.eikemarcus.de

# 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

# Insektenstiche und Co

Kreise ein, was oder wer dem Kind helfen kann.

**Eiswürfel lutschen**

**weiterspielen**

**nasses Handtuch auf die Lippe legen**

**schwimmen gehen**

**Schokolade essen**

**Fußball spielen**

**Rettung anrufen**

**in den Schatten setzen**

**Bademeister holen**

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

Illustration: www.eikemarcus.de

# Befreundet sein heißt für mich …

Hast du dir schon mal überlegt, wie ein Freund oder eine Freundin sein soll?

**Kreuze an, was dir wichtig ist:**

- ○ Lustig sein
- ○ Gerne draußen spielen
- ○ Sportlich sein
- ○ Gerne lesen
- ○ Gerne Rad fahren
- ○ Spielsachen borgen
- ○ Gerne Witze machen
- ○ Gerne lachen
- ○ Ehrlich sein
- ○ Ein Geheimnis bewahren können
- ○ Freundlich sein
- ○ Hilfsbereit sein
- ○ Mit mir über alles reden

**Was fällt dir sonst noch ein?**

. . . . . .

. . . . . .

**Was kannst du selber zu einer Freundschaft beitragen?**

. . . . . .

. . . . . .

Illustration: www.eikemarcus.de

# Detektivspiel – das habe ich gemeinsam mit …

Versuche mehr über deine Klassenkameraden und Klassenkameradinnen herauszufinden.

**Was hast du mit wem gemeinsam?**

Meine Lieblingsfarbe ist: . . . . . .

Diese Farbe mag auch: . . . . . .

Mein Haustier ist: . . . . . .

Diese Kinder haben auch ein Haustier: . . . . . .

Meine Haarfarbe ist: . . . . . .

Dieses Kind hat auch diese Haarfarbe: . . . . . .

Mein Lieblingsfach in der Schule ist: . . . . . .

Diese Kinder mögen dieses Fach auch: . . . . . .

In der Freizeit mache ich am liebsten: . . . . . .

Diese Kinder mögen das auch: . . . . . .

Illustration: www.eikemarcus.de

# Gemeinschaftsbild

Suche dir für diese Aufgabe ein zweites Kind. Ihr benötigt einen Stift.

**1.** Setzt euch nun gegenüber an einen Tisch.

**2.** Legt das Buch vor euch hin und nehmt den Stift gemeinsam in die Hand.

**3.** Nun schließt die Augen und versucht gemeinsam ein Haus zu zeichnen.

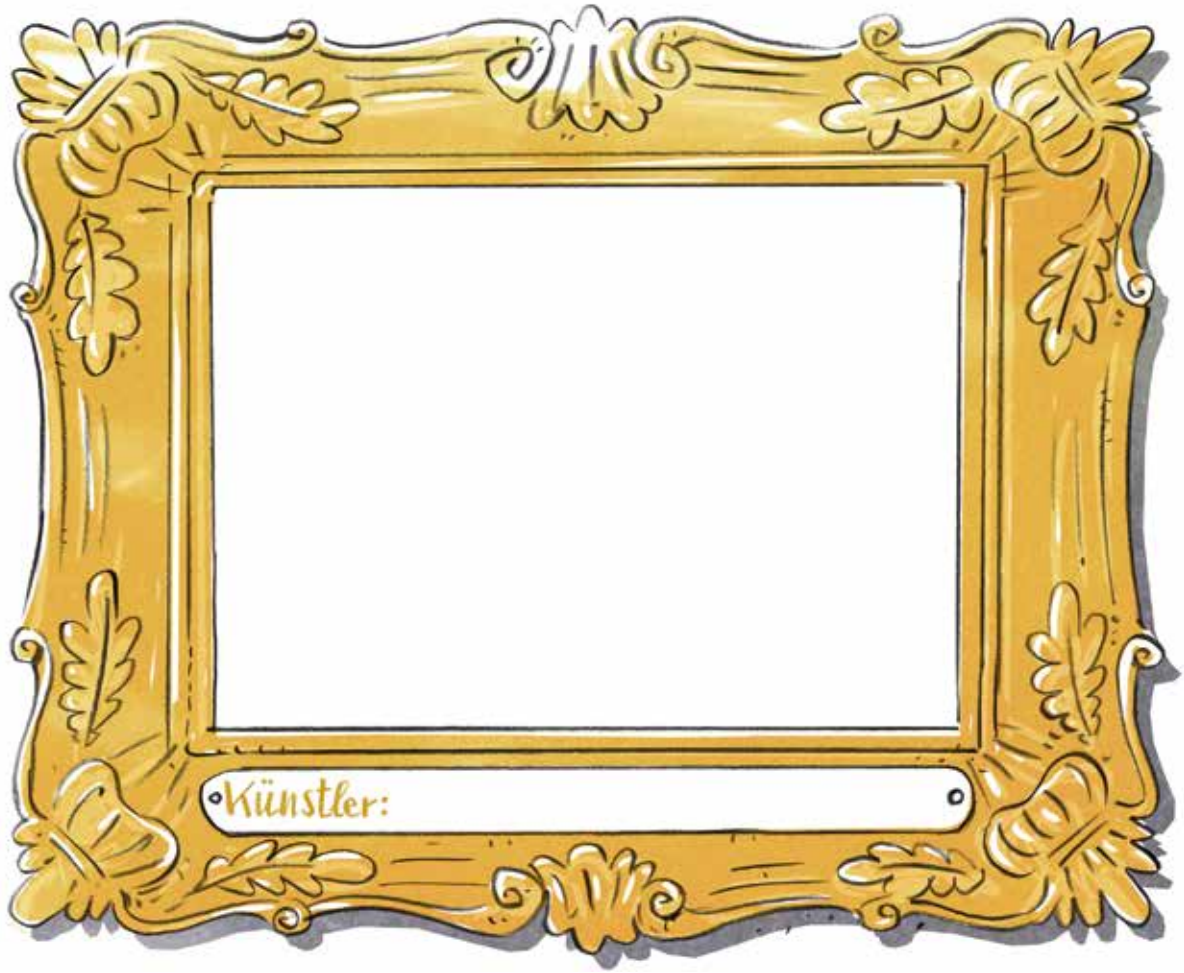



Illustration: www.eikemarcus.de

# Wie wir essen und trinken

Du kennst bestimmt verschiedene Situationen, in denen man essen kann.
Hier findest du ein paar Beispiele:

Welche Esssituationen hast du gerne und welche nicht? Warum?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Illustration: www.eikemarcus.de

# Kleine Happen schnell gemacht

**Dazu brauchst du:**

4 aufgeschnittene Weckerln (zum Beispiel Kornspitz)
4 Scheiben Schinken
4 Tomaten
4 Esslöffel geriebenen Käse, eventuell Kräuter

1.

2.

3.

4.


Im Backrohr bei 175 °C ca. 10 Minuten (bei Oberhitze) überbacken. Lass dir die richtigen Einstellungen zeigen.

Was kannst du dir selber schon zu essen machen? Schreibe die Gerichte hier auf:

. . . . . .

. . . . . .

Illustration: www.eikemarcus.de

# In der Pause ist was los

Was spielst du gerne in der Pause?
Was würdest du gerne spielen?

Wo hast du in deiner Schule Platz, um dich in der Pause zu bewegen?

**Tipp für ein Pausenspiel:** Versteinern

Für dieses Spiel brauchst du mindestens vier andere Kinder. Ein Kind ist der „Versteinerer". Auf einer vereinbarten Fläche versucht es euch durch Handschlag zu „versteinern". Wird einer oder eine von euch erwischt, muss er oder sie starr stehen bleiben und kann von einem anderen Kind durch Handschlag und den Spruch „Ich erlöse dich!" befreit werden. Wenn alle von euch versteinert sind, hat der „Versteinerer" gewonnen: Nun kann ein anderes Kind die Rolle übernehmen.

Illustration: www.eikemarcus.de

# Aktiv sein macht Spaß

Überlege dir, wann du tagsüber sitzt (zum Beispiel in der Schule, beim Lesen, im Auto) und wann am Tag du in Bewegung bist (zum Beispiel beim Stiegensteigen, auf dem Nachhauseweg, beim Spielen).

**Wann ich sitze**

**Wann ich mich bewege**

Was kannst du tun, wenn dir langweilig ist? Schreibe oder zeichne auf, was dir einfällt:

Illustration: www.eikemarcus.de

# Fit für die Hausaufgaben

Kennst du das auch? Du kommst erschöpft und müde von der Schule nach Hause und hast eigentlich keine Lust, die Hausaufgaben zu erledigen.
Nicht jede der aufgezeichneten Möglichkeiten hilft dir dabei, wieder fit zu werden. Kreise jene ein, von denen du annimmst, dass sie gegen Müdigkeit helfen:

Welche Möglichkeiten fallen dir sonst noch ein?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Illustration: www.eikemarcus.de

# Wie ich meine Augen entspannen kann

Folgende Übung hilft dir, dich zu entspannen und deinen Augen etwas Erholung zu gönnen. Sie eignet sich besonders nach einem anstrengenden Tag in der Schule oder wenn du lange Zeit am Schreibtisch verbracht hast.

**1.**

Lege deine Handflächen aneinander und reibe sie – so lange, bis du spürst, dass sie warm sind.

**2.**

Bedecke nun mit den Händen sanft deine Augen. Achte darauf, dass die Handflächen dabei etwas gewölbt sind.

Kannst du spüren, wie die Wärme und die Dunkelheit deine Augen beruhigen?

Illustration: www.eikemarcus.de

# Lebende Luftballons

1.

2.

3.


4.

1. Lege dich auf den Boden (am besten auf eine Decke oder einen Teppich).
2. Nun stelle dir vor, du wärst ein Luftballon, der ganz langsam aufgeblasen wird.
3. Bei jedem Atemzug wirst du praller.
4. Wenn keine weitere Luft mehr in dich hineinpasst, dann lasse sie ganz langsam wieder entweichen.

Illustration: www.eikemarcus.de

# Hatschi!

So bleiben wir gesund!

in Armbeuge husten/niesen

nicht ins Gesicht greifen

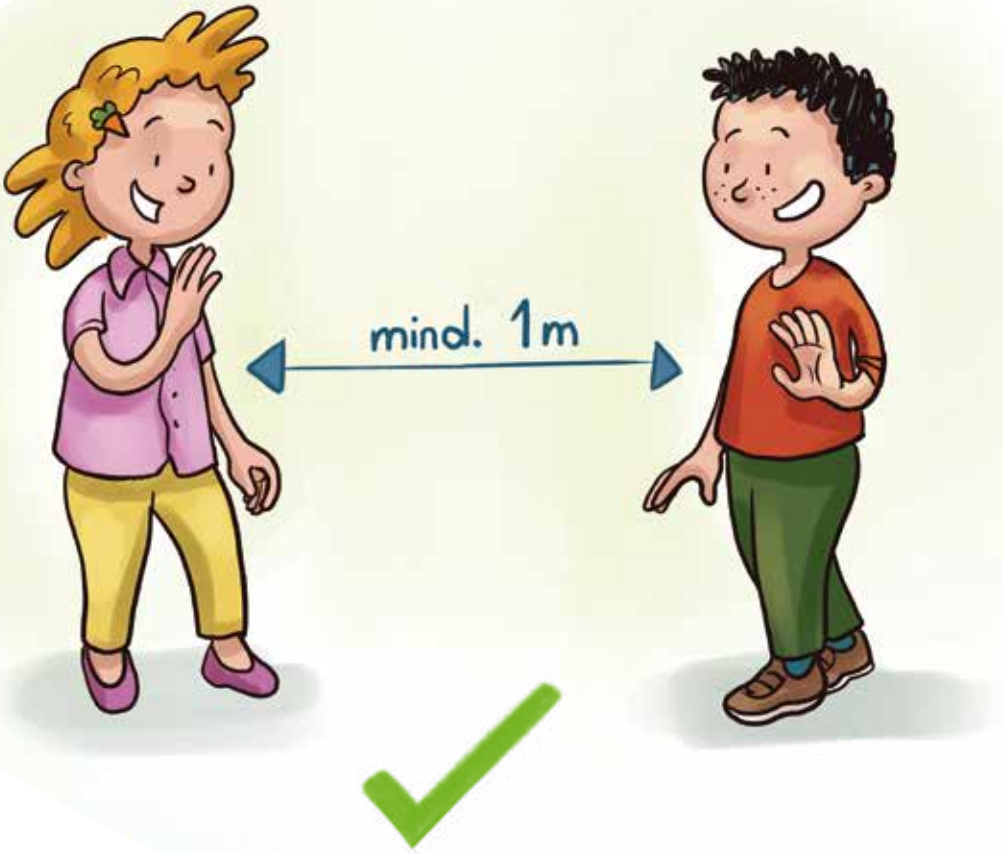
wegdrehen

ins Papiertaschentuch schnäuzen und es entsorgen

Illustration: Nicolas Rivero

# Abstand halten

Halte mindestens einen Meter Abstand.




Abstand halten

Illustration: Nicolas Rivero

# Gesund oder krank?

Nimm dir für diese Übung Zeit und überlege, was gesund oder krank machen kann. Schreibe auf, was dir einfällt.

Das hält mich gesund:

Wer oder was hilft mir, wenn ich krank bin?

Illustration: www.eikemarcus.de

# Ich zeige meine Gefühle

Wie verhältst du dich, wenn du zum Beispiel glücklich bist? Überlege, wie deine Freundin oder dein Freund in solchen Situationen reagiert.

**Ich bin glücklich.** Das erkennt man daran, dass …

**Ich bin traurig.** Das erkennt man daran, dass …

**Ich bin zornig.** Das erkennt man daran, dass …

**Ich habe Angst.** Das erkennt man daran, dass …

**Mein Freund oder meine Freundin ist glücklich.** Das erkenne ich daran, dass …

**Mein Freund oder meine Freundin ist traurig.** Das erkenne ich daran, dass …

**Mein Freund oder meine Freundin ist zornig.** Das erkenne ich daran, dass …

**Mein Freund oder meine Freundin hat Angst.** Das erkenne ich daran, dass …

Illustration: www.eikemarcus.de

# Mein Gesicht redet mit

Nimm einen Handspiegel oder stelle dich vor einen Spiegel.
Nun versuche folgende Bewegungen auszuführen und betrachte dich dabei im Spiegel:

1. Nase rümpfen
2. Augenbrauen hochziehen
3. Breit grinsen
4. Augen aufreißen
5. Auf der Stirn Falten machen
6. Augen nach oben rollen

Kannst du auch verärgert, traurig oder fröhlich schauen?

**Tipp:** Wenn du keinen Spiegel hast, dann mache die Übung gemeinsam mit einem anderen Kind. Betrachtet euch gegenseitig.

Illustration: www.eikemarcus.de

# Gute und schlechte Gefühle

Unsere Gefühle sagen uns, wie es uns in bestimmten Situationen geht und was wir als angenehm oder unangenehm empfinden. Das kann von Mensch zu Mensch verschieden sein.

**Trage in die Tabelle ein, welche Dinge dir ein angenehmes Gefühl vermitteln und in welchen Situationen du dich schlecht fühlst.**
Du kannst das Ergebnis mit den anderen Kindern vergleichen.

| | |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Illustration: www.eikemarcus.de

# Klassenklima

Wie fühlst du dich in deiner Klasse? Kreuze an, was auf dich zutrifft:

- ○ In meiner Klasse habe ich viele Freunde und Freundinnen, mit denen ich auch nach der Schule gerne zusammen bin.
- ○ In meiner Klasse wird viel gestritten.
- ○ In meiner Klasse halten wir zusammen und helfen uns gegenseitig.
- ○ In meiner Klasse wird häufig durcheinandergeredet.
- ○ In meiner Klasse kommt es häufig vor, dass jemand ausgelacht wird.
- ○ In meiner Klasse gibt es keine Außenseiter oder Außenseiterinnen.
- ○ In meiner Klasse gibt es Gruppen, die einander nicht ausstehen können.
- ○ In meiner Klasse gibt es einige Kinder, mit denen ich nicht gut auskomme.
- ○ In meiner Klasse ist es auch beim Arbeiten manchmal laut.

Illustration: www.eikemarcus.de

# So sieht meine Lieblingsschule aus …

Schreibe hier auf, wie deine Lieblingsschule aussieht!

Beispiel: Meine Lieblingsschule hat einen großen Garten zum Spielen.

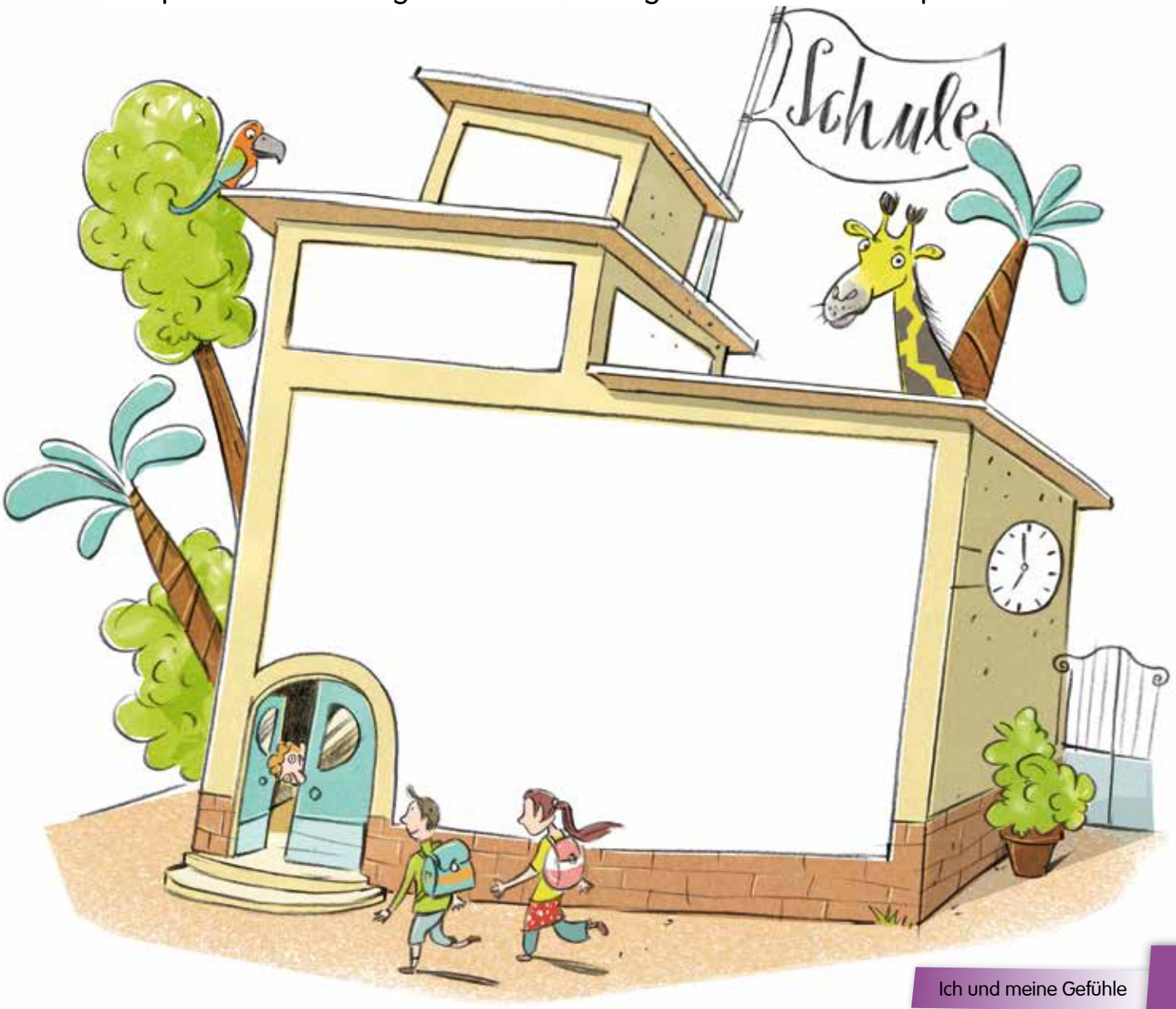



Illustration: www.eikemarcus.de

# Die Sorgenbox

Suche dir für die Herstellung der Sorgenbox eine hübsche Schachtel oder Dose aus. Wenn dich jemand gekränkt hat, wenn du eine Enttäuschung erlebt hast oder wenn du vor etwas Angst hast, schreibe das, was dir Sorgen macht, auf einen kleinen Zettel. Lege den Zettel in die Sorgenbox und denke nicht mehr an das Problem. Nach zwei bis drei Tagen wird es Zeit, einen Blick in die Dose zu werfen.

Möglicherweise haben sich einige Probleme von selber erledigt oder es sind die befürchteten Dinge gar nicht eingetroffen.

Entscheide nun, wie du die Zettel entsorgt willst, zum Beispiel  indem du sie in ganz kleine Stücke zerreißt oder zerschneidest.

**Tipp:** Hole dir Rat und Hilfe bei Problemen, die dich noch immer belasten.

Illustration: www.eikemarcus.de

# Manchmal habe ich Angst

Was macht dir Angst, wovor fürchtest du dich?
Hier kannst du alles aufschreiben oder aufzeichnen:

Nun überlege dir: Was kann dir helfen, dich zu beruhigen (zum Beispiel mit jemandem darüber reden, angenehme Musik hören)?

Illustration: www.eikemarcus.de

# Wenn ich einmal Sorgen habe …

Zu Hause rede ich mit:

In der Schule rede ich mit:

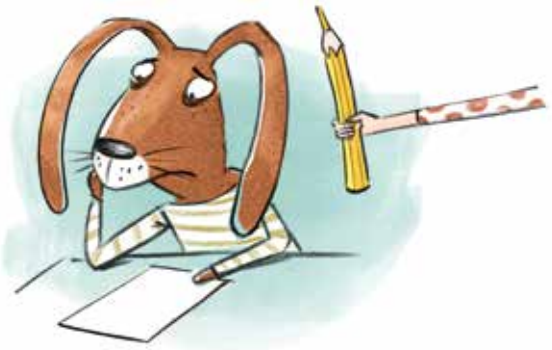


Illustration: www.eikemarcus.de