



<p><u>Inhalte: I. 2e.</u> Selbstbewusstsein stärken durch aufbauende und wertschätzende Gedanken</p> <p><u>Material:</u> Kindermentaltraining- Bärenstarke Gedanken</p>	<p><u>Bildungsplanbezug / Leitperspektiven:</u></p> <p>BP GS 2016: Prävention und Gesundheitsförderung Kl. 1/2: Mensch 3.1.1. (1) (2) (3) (5) (6); Gott 3.1.4. (1); Welt & Verantwortung 3.1.2. (1) (2) (3) Kl. 3/4: Mensch 3.2.1. (2) (5) (6); Welt & Verantwortung 3.2.2. (1)</p> <p>BP Sek. I 2016: Prävention & Gesundheitsförderung Kl. 5/6: Mensch 3.1.1. (1) (2) (5); Welt & Verantwortung 3.1.2. (1)</p>
<p><u>Didaktische Überlegungen:</u></p> <p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • fühlen sich in der vertrauensvollen Atmosphäre des RU geschützt, bekommen Raum eigene Gefühle und Gedanken wahrzunehmen und zu äußern. • nehmen belastende Lebenssituationen, Konflikte, eigene Ängste, Befürchtungen, Grenzsituationen bewusst wahr und stellen diese Gedanken und Gefühle dar. • hören respektvoll und ohne zu werten die Gedanken und Gefühle anderer. • erfahren die Sichtweise aus der Perspektive des Glaubens / der Bibel. • entwickeln neue Positionen (Perspektivenwechsel) und Lösungswege sowie individuell geeignete Handlungsmöglichkeiten für einen konstruktiven, verantwortlichen Umgang mit schwierigen, belastenden Situationen. 	
<p><u>Material:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinder-Mentaltraining, Beltz-Verlag, <i>Signatur 09.04.03</i> • Bärenstarke Gedanken, Affirmationskarten zum Kinder-Mentaltraining, <i>Signatur 09.04.03/K1</i> • Bärenstarke Gedanken, Affirmationskarten, <i>Signatur 09.04.03/K2</i> 	
<p><u>Beschreibung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Buch mit Grundlagen und Übungen sowie Anleitungen zum Gebrauch der Karten • 32 Affirmationskarten/Quartett 9 x 6 cm mit Booklet 	
<p><u>Unterrichtsvorschläge zur ressourcenorientierten Stärkung im RU:</u> Voraussetzung: vertraute Atmosphäre durch Musik, Stille,</p>	
<p>Einsatz des o.g. Materials:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen Affirmationskarten als kräftigende Gedanken, die den Glauben an die eigene Kraft stärken als Aufhänger für weitergehende Ideen. <ul style="list-style-type: none"> ○ -Ich-Botschaften ○ -Positive Formulierungen ○ -Gedanken und Glaubenssätze ○ -Wertschätzung und Anerkennung • Übungen <ul style="list-style-type: none"> ○ Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen, ○ Körperwahrnehmungsübungen 	<p>Weitere Unterrichtsideen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klassenkalender mit bärenstarken Gedanken Die Klasse erhält wöchentlich einen „Brief“ vom Bären mit je einem stärkenden Gedanken, dieser wird zum „Motto der Woche“ und kann als Einstiegsritual und stärkender Gesprächsimpuls genutzt werden. Jeweils ein Kind gestaltet ein Kalenderblatt zum Brief. Die Sammlung ergibt unseren „Bärenstarken Gedankenkalender“ für die Klasse.



<ul style="list-style-type: none">○ Wertschätzungsübungen,○ Fantasiereisen,○ Affirmationen● Umsetzungsideen zu den Affirmationskarten „Bärenstarke Gedanken“	<ul style="list-style-type: none">● Schatzkiste Wahrnehmen und Staunen<ul style="list-style-type: none">○ Einzelne Themenbereiche des Quartetts einem religiösen Thema zuordnen z.B. „Ich werde geliebt“ „Ich achte die Natur“ „Ich liebe Tiere“ „Ich bin ein guter Freund“ beim Thema Schöpfung.○ Sammeln von Naturmaterialien, Bildern, Dinge, die man besonders gerne mag in der Schatzkiste.○ Fragen, Ideen, Dank/Bittgebete formulieren.
<p><u>Weiterführendes Material:</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Kinder zeigen Stärke, aus: Kleine Leute - Großer Gott, Material für Gottesdienste mit 3- bis 6-Jährigen, SCM Verlag, <i>Signatur 17.04.2.109/11</i>● Mit Gott durch den Tag, Christine Willers-Vellguth, <i>Signatur 13.04.21</i>● Kunsttherapie für Jugendliche, 90 Ideen zum Malen und Gestalten, Klaus Vogel, <i>Signatur 11.06.80</i>● 30 x 45 Minuten Soziales Lernen, Verlag an der Ruhr, <i>Signatur 14.14.2.256</i>● Praxis Religion, Neue Ideen für Klasse 1 und 2, Herder Verlag, <i>Signatur 14.14.1.206</i>● Herzgeschichten – Kinder stärken und ihr Selbstwertgefühl fördern, 32 Mutmachkarten und Praxisbuch für Kita und Schule, <i>Signatur 13.04.31</i>	

Weitere Hinweise und Materialien finden Sie unter
<https://bit.ly/SDAHeilbronn-Unterrichtshilfen>