



Lebenskompetenzen – Selbstwahrnehmung – 1. Zyklus

Da bin ich – Selbstwahrnehmung – Selbstbild



Zielgruppe

- 1. Zyklus

Kompetenzen

- SuS lernen, sich selbst, ihren Körper und ihre Gefühle wahrzunehmen.
- SuS können sich einander vorstellen.

Arbeits- und Sozialformen

- Plenum
- Einzelarbeit
- Kleingruppen

Zeitfenster

- 1 Lektion

Vorbereitung/Material

- Vorlage «Mein Steckbrief»
- «Das Lied über mich»

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
10'	<p>Die Kinder stehen im Kreis oder verteilen sich frei im Raum. Die Hände sind die «Klopfinstrumente» und klopfen die einzelnen Körperteile ab, während der folgende Text gesprochen wird. Dabei werden alle Sätze zweimal wiederholt.</p> <p>Text:</p> <p>Wir klopfen auf den Kopf Wir tippen auf die Nase Wir streicheln jetzt den Hals Wir trommeln auf die Brust Auf dem Bauch, da geht es auch Wir klopfen auf die Knie Und zum Schluss auf jeden Fuß Hinten zu den Fersen Auf die Waden Und oho, auf den Popo Hinten rauf den Rücken, zu unserem Entzücken Und zum Schluss, klopf, klopf, wieder auf den Kopf</p>	

Zeit	Inhalt	Material
10'	Die SuS füllen individuell «Mein Steckbrief» aus.	Vorlage «Mein Steckbrief»
15'	In Kleingruppen von 4-8 SuS werden die Fragen gemeinsam besprochen.	
10'	Das Lied über mich	«Das Lied über mich»

Quelle

- Wetterfest – Stärkung der Lebenskompetenzen als Basis für Sicht-, Gewalt- und Suizidprävention in Kindergarten und Schule. Deutsches Schulamt Bozen, Juni 2010. Seite 33-35.

[Download](#) (28.09.2021):

Ausleihbar bei Berner Gesundheit: www.bernergesundheit.ch/mediothek/

Mein Steckbrief

Ich heiße _____.

Ich habe am _____ Geburtstag und bin

jetzt _____ Jahre alt.

Bei meiner Geburt wog ich _____ kg und

war _____ cm lang.

Jetzt bin ich _____ cm groß und wiege schon _____ kg.

Mein Lieblingsspiel ist _____.

Meine Lieblingsfarbe ist _____.

Mein Lieblingsessen ist _____.

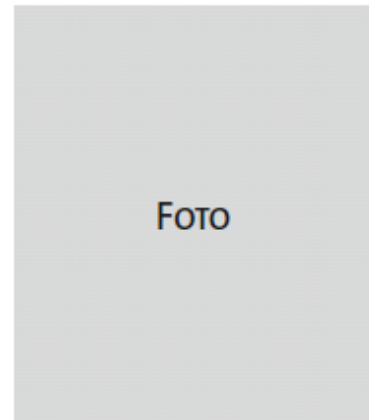
Das mache ich am liebsten: _____.

Meine Freunde sind: _____.

Der Steckbrief kann mit anderen Fragen ergänzt werden.

Er wird in der Kleingruppe ausgefüllt und gemeinsam besprochen. Mögliche Fragen im Anschluss:

- Wie groß warst du bei der Geburt und wie groß bist du jetzt?
- Wer hat in welchem Monat Geburtstag?
- Wer hat das gleiche Lieblingsspiel?
- Wer hat die gleiche Lieblingsfarbe?
- Welche Hobbys hast du, welche ich?



Quelle: Wetterfest – Stärkung der Lebenskompetenzen als Basis für Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention in Kindergarten und Schule. Deutsches Schulamt Bozen, Juni 2010.

Mein Steckbrief

Text und Melodie:
Volker Braun²⁷



1. Es gibt Lie - der ü - ber Hun - de, wau, wau,
wau. Und auch Lie - der ü - ber Kat - zen, miau, miau,
miau. Nur das ei - ne Lied, das gibt's noch nicht, und das
ist das Lied ü - ber mich: _____ Ich hab
Hän - de, so - gar zwei, und auch Haa - re, mehr als drei. Ich hab
ei - nen run - den Bauch, und 'ne Na - se hab ich auch. Ich hab
em links und rechts ein Bein, und ein Herz, doch nicht aus Stein. Und jetzt
em win - ke ich dir zu: Hal - lo du, du, du!



2. Es gibt Lieder über Autos, brumm brumm, brumm,
und auch Lieder über Bienen, summ, summ, summ,
nur das eine Lied.....

3. Es gibt Lieder übers Lachen, ha, ha, ha,
und auch Lieder übers Schimpfen, na, na, na,
nur das eine Lied....

4. Es gibt Lieder übers Trinken, gluck, gluck, gluck,
und auch Lieder übers Hühnchen, tuck, tuck, tuck,
nur das eine Lied.....

²⁷Rosin, Volker: CD Arkadasler eiele

Quelle: Wetterfest – Stärkung der Lebenskompetenzen als Basis für Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention in Kindergarten und Schule. Deutsches Schulamt Bozen, Juni 2010.