

Unterrichtsreihe

**"ACHTGEBEN"
EINE KLASSENCHALLENGE**

**"WO WIR ACHTSAM LEBEN,
LIEBEN WIR,
LEBEN WIR!"**

ZITAT MONIKA MINDER



ACHTSAM.KLASSE



SCHULHELDIN

Vorwort

Nach der Coronazeit setzten wir uns zum Ziel, dass die Klasse sich schnell wieder als Gemeinschaft zusammenfindet und möglichst bald ein Wir-Gefühl entsteht.

Gleichzeitig wurde uns während der Coronazeit nochmals sehr bewusst, wie individuell jedes Kind, jeder Teenager und jede erwachsene Person funktioniert und deshalb wollten wir auch auf die gesamte Vielfalt und Individualität Rücksicht nehmen.

Aus der Rücksichtnahme wurde «Acht geben!»; auf sich selbst, aber auch auf andere und im weitesten Sinne auch auf die Welt und ihre Vielfältigkeit.

Daraus entstand eine Klassenchallenge, die uns bis zu den Sommerferien (etwa sechs Wochen) begleiten und beschäftigen wird.

Unsere Erfahrungen möchten wir mit dir teilen. Darum haben wir eine Unterrichtsreihe mit einer Anleitung und Vorlagen (Programm Canva) erstellt.

Das vorliegende Material darfst du gerne für deinen Unterricht verwenden. Allerdings darfst du es gewerblich nicht nutzen und auch nicht über soziale Netzwerke, Dropbox und ähnliche Dienste verbreiten oder sogar verkaufen.

Über Rückmeldungen und / oder Verbesserungsvorschläge freuen wir uns sehr.

Kontaktiere uns auf Instagram oder via Mail:

schulheldin@gmail.com

katjajost@yahoo.com

Lehrplan

Thema: Ich gebe acht!

Unterthemen: Ich gebe acht auf...

- (1) ... mich selbst.
- (2) ... meine Klasse / meine Mitmenschen.
- (3) ... meine Lehrpersonen.
- (4) ... auf mein(e) Lernpartner(innen).
- (5) ... auf meine Familie.
- (6) ... die Natur und Tiere.

Überfachliche Kompetenzen

(aus Lehrplan 21 Version BE, Stand 22.05.20)

Personale Kompetenz

Eigene Ressourcen kennen und nutzen:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- ... eigene Gefühle wahrnehmen und situationsangemessen ausdrücken.
- ... ihre Interessen und Bedürfnisse wahrnehmen und formulieren.
- ... auf ihre Stärken zurückgreifen und diese gezielt einsetzen.

Selbstständigkeit:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- ... sich in neuen, ungewohnten Situationen zurechtfinden.
- ... Herausforderungen annehmen und konstruktiv damit umgehen.
- ... sich Unterstützung und Hilfe holen, wenn sie diese benötigen.

Soziale Kompetenz:

Dialog- und Kooperationsfähigkeit:

Sich mit Menschen austauschen, zusammenarbeiten

Die Schülerinnen und Schüler können...

- ... sich aktiv und im Dialog an der Zusammenarbeit mit anderen beteiligen.
- ... aufmerksam zuhören und Meinungen und Standpunkte von anderen wahrnehmen und einbeziehen.
- ... in der Gruppe und in der Klasse oder in einem Schülerrat Abmachungen aushandeln und Regeln einhalten.
- ... auf Meinungen und Standpunkte anderer achten und im Dialog darauf eingehen.
- ... je nach Situation eigene Interessen zu Gunsten der Zielerreichung in der Gruppe zurückstellen oder durchsetzen.

- ... Gruppenarbeiten planen.
- ... verschiedene Formen der Gruppenarbeit anwenden.

Konfliktfähigkeit:

Konflikte benennen, Lösungsvorschläge suchen, Konflikte lösen

Die Schülerinnen und Schüler können...

... sachlich und zielorientiert kommunizieren, Gesprächsregeln anwenden und Konflikte direkt ansprechen.

... sich in die Lage einer anderen Person versetzen und sich darüber klar werden, was diese Person denkt und fühlt.

... Kritik angemessen, klar und anständig mitteilen und mit konstruktiven Vorschlägen verbinden.

... in einer Konfliktsituation einen Konsens suchen und diesen Konsens anerkennen.

Umgang mit Vielfalt:

Vielfalt als Bereicherung erfahren, Gleichberechtigung mittragen

Die Schülerinnen und Schüler können...

... Menschen in ihren Gemeinsamkeiten und Differenzen wahrnehmen und verstehen.

... respektvoll mit Menschen umgehen, die unterschiedliche Lernvoraussetzungen mitbringen oder sich in Geschlecht, Hautfarbe, Sprache, sozialer Herkunft, Religion oder Lebensform unterscheiden.

... die Wirkung von Sprache reflektieren und achten in Bezug auf Vielfalt auf einen wertschätzenden Sprachgebrauch.

... einen herabwürdigenden Sprachgebrauch erkennen und nehmen einen solchen nicht passiv hin.

Zeitrahmen

Die Klassenchallenge kann aus unserer Sicht zu jedem Zeitpunkt gestartet werden und beliebig lange durchgeführt werden.

Wenn intensiv, aber nur über eine kurze Zeitspanne daran gearbeitet wird, kann jeden Tag ein neues Unterthema besprochen werden. Die Klassenchallenge eignet sich auch als grosses Projekt und an einem Unterthema kann eine ganze Woche gearbeitet werden.

Beispiel Umsetzung

Das Beispiel stammt aus einer 3. Klasse, kann aber mit nur wenig Veränderung auf allen Altersstufen durchgeführt werden.

Den Zeitrahmen der Aktivitäten geben wir bewusst nicht an, da dies sehr variieren kann und darf. Es wurde jeden Tag ein neues Unterthema eingeführt.

Einführung

- Start der Klassenchallenge «Ich gebe acht!»
- Fragenstellungen als Material zur Verfügung (siehe Vorlage Einstieg Frageblatt)
- Konkrete Thematisierung des ersten Themas

(1) Ich gebe acht auf mich.

Unser Ziel ist es, den Fokus unbedingt und auch an erster Stelle auf sich selbst und Selbstfürsorge zu richten. Dieses Thema habe ich mit dem Buch «Lily, Ben und Omid» von Marianne Herzog (unbezahlte Werbung) thematisiert.

Mögliche Themen, die besprochen werden können:

- Wann, wie, wo fühle ich mich wohl?
- Wie sieht mein sicherer Ort aus?
- Wann fühle ich mich besonders stark?
- Welches sind meine Superkräfte / Worin bin ich bärenstark?

(2) Ich gebe acht auf meine Klasse.

Da die Schülerinnen und Schüler sich oft mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern auseinandersetzen und zudem oft auf Regeln und gemeinsame Ziele hingewiesen werden, können sie zu diesem Unterthema viele Aussagen machen. Es können beispielsweise neue Ziele für den Umgang miteinander oder Leitsätze für die Klassengemeinschaft formuliert werden.

(3) Lehrpersonen / (4) Lernpartner(innen) / (5) Familie

Wie kann auf bestimmte Personen besonders achtgegeben werden? Was sind die Unterschiede beim achtgeben auf eine Gruppe und auf Einzelpersonen? Gibt es überhaupt Unterschiede?

Mögliche Aktivitäten, die wir in diesem Zusammenhang ausprobiert habe:

- In allen drei Unterthemen kann das «achtsame Zuhören» thematisiert werden: Eine Person erzählt und die andere Person hört einfach nur zu. Im Anschluss können Fragen gestellt werden, aber nicht während der vorgegebenen Zuhör-Zeit. In dieser Zeit spricht nur die sprechende Partei und die andere hört bewusst zu.

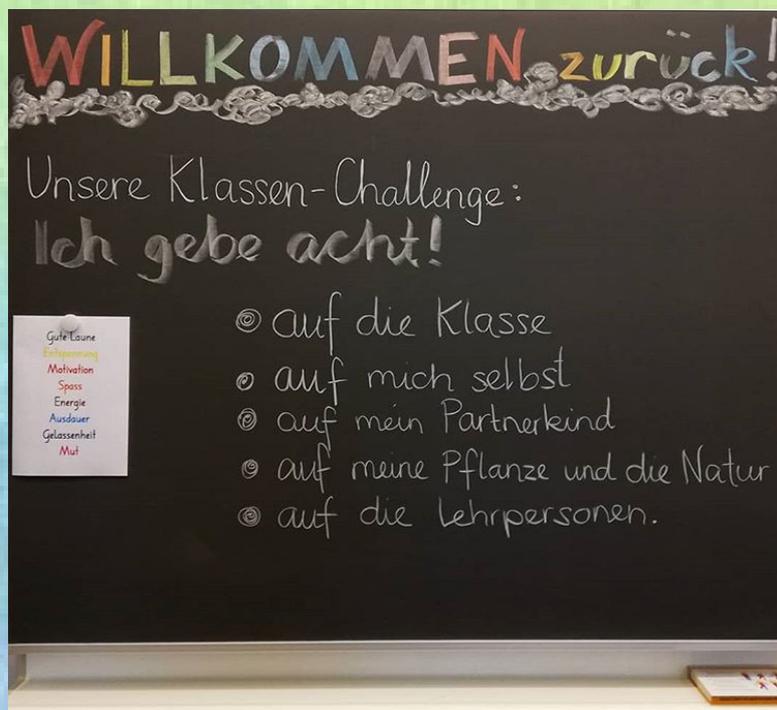
- Gemeinsam mit einer Person wird eine Aufgabe oder ein Problem gelöst. Danach wird die Zusammenarbeit reflektiert. Wie haben sich die Parteien dabei gefühlt?
- Für die Familie kann beispielsweise ein Gutscheinebüchlein gebastelt werden.
- Komplimente verteilen / Fokus auf das Positive (Highlight des Tages)
- Gesprächskultur thematisieren / Konfliktlösungs-Strategien trainieren

(6) Ich gebe acht auf die Natur und Tiere.

Ich habe in diesem Zusammenhang mit der Klasse Blumentöpfe bemalt und Sonnenblumen gesetzt. Nun tragen die Schülerinnen und Schüler Verantwortung für ihre eigenen Pflänzchen. Natürlich kann auch ein Waldausflug, ein Schulgartenprojekt, Forscherprojekte zu bedrohten Tieren und vieles mehr gemacht werden.

Wochenreflexion

In einer Wochenreflexion können die Schülerinnen und Schüler festhalten, was ihre Erfolgserlebnisse sind und, woran sie noch arbeiten möchten (siehe Vorlage Wochenreflexion).



Das obige Bild entstand in der 3. Klasse.

In einer Klassendiskussion konnten die Lernenden mitbestimmen, worauf sie in Zukunft besonders achten wollen.

Dabei entstand folgende Übersicht an der Wandtafel.

Vorlagen

Auf den nächsten Seiten findest du diverse Vorlagen für deine Klasse. Diese kannst du beliebig im Unterricht einsetzen.

Hier ist eine Übersicht der vorhandenen Dokumenten:

Vorlage 1: Ich gebe acht - Übersicht mit allen behandelten Punkten

Vorlage 2: Ich gebe acht - Übersicht leer (für eigene Formulierungen)

Vorlage 3: Ich gebe acht - Frageblatt Einstieg

Vorlage 4: Ich gebe acht - Frageblatt Einstieg leer (für eigene Formulierungen)

Vorlage 5: Ich gebe acht - Wochenreflexion

Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.

Thich Nhat Hanh

Ich gebe acht...

KLASSENCHALLENGE

auf mich selbst

auf meine Klasse

auf die
Lehrpersonen

auf meine Familie

auf Tiere und die
Natur

auf mein
Patenkind

Ich gebe acht...

KLASSENCHALLENGE

Six empty white circles with black outlines, arranged in a 3x2 grid. These circles are intended for students to write their names or responses during the class challenge.

