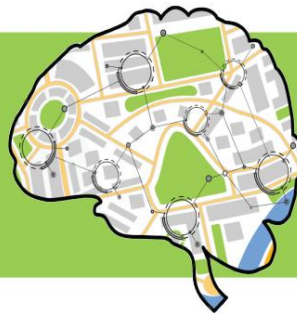
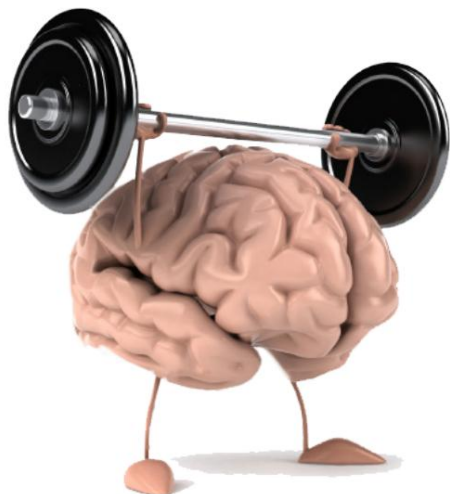


## Meine Gefühle

Aktivitätsleitfaden für die Klassenstufen K-2



# Know Your Neuro



### Video-Quizfragen

1. Was macht das Gehirn dabei? Fragen Sie die Schüler, woran sie sich aus dem Video erinnern.

Meine Einschätzung der Gehirnfunktionen. **Antwort:** Denken, Entscheidungen treffen und Ich verstehe Ihre Gefühle.

2. Was sind Gefühle? **Antwort:** Gefühle sind Empfindungen im Körper.

3. Wie fühlen sich verschiedene Gefühle an? **Antwort:** Manche Gefühle sind warm und beruhigend.

Manche Gefühle lösen ein Kribbeln im Bauch aus. Manche lassen das Herz schneller schlagen. Fragen Sie die Schüler nach weiteren Beispielen für Gefühle.

4. Welche zwei Schritte helfen Ihnen dabei, das Zuhören und Verstehen zu üben?

Was bedeuten deine Gefühle? **Antwort:**

Schritt eins: Benenne das Gefühl.

Zweiter Schritt: Finde heraus, welche Informationen dir das Gefühl liefert. Sagt dir das Gefühl, dass du etwas brauchst oder willst? Wenn ja, was?

## Langzeitlernen

### Gefühlspaare

Die Schüler bilden Paare, die sich gegenüberstehen. Jeder Schüler übernimmt abwechselnd die Führungsrolle. Der Anführer verzieht das Gesicht, um verschiedene Gefühle auszudrücken. Die andere Person ahmt die Gesichtsausdrücke des Anführers nach, fungiert dabei wie ein Spiegel und versucht zu erraten, welches Gefühl der Anführer zeigt.

### Gefühls-Freeze-Tanz

Weisen Sie jedem Schüler vor dem Abspielen der Musik ein Gefühl zu. Halten Sie das Lied an und bitten Sie die Schüler, nach dem Stoppen der Musik zu zeigen, wie dieses Gefühl „ausieht“. Ermutigen Sie sie, ihre Gefühle nicht nur mit ihrem Gesicht auszudrücken.

### „Wenn du glücklich bist“-Aktionslied

Führt als Klasse das Gefühlslied „If you're Happy and You Know It“ auf.

Verwenden Sie begleitende Aktionen, um die Empfindungen zu veranschaulichen, die jedes Gefühl auslöst. generiert:

*Wenn du glücklich bist und es weißt, zeig ein Lächeln... (mach ein Smiley-Gesicht) wiederholen*

*Wenn du es weißt und es wirklich zeigen willst, wenn du*

*Sind \_\_\_\_\_ und das weißt du auch.*

*Hinzufügen Auf...*

*Wenn du wütend bist und es weißt, balle die Fäuste... (Fäuste ballen)*

*Wenn du traurig bist und es weißt, wisch dir die Tränen ab... (Tränen wegwischen)*

*Wenn du aufgeregt bist und es weißt, wackel, wackel... (wackel auf dem Sitz)*

### Wie fühlst du dich, wenn...?

Lesen Sie die folgenden Szenarien und bitten Sie die Schüler, Ihnen anhand von Mimik und Körpersprache zu zeigen, wie sie sich fühlen würden und was ihre Gefühle ihnen darüber aussagen, was sie brauchen oder wollen, wenn:

1. Du öffnest ein Geburtstagsgeschenk und es ist ein Spielzeug, das du dir wirklich gewünscht hast.
2. Du fällst vom Fahrrad und verletzt dir das Knie.
3. Du siehst, wie ein anderer Schüler gemein zu jemandem ist.
4. Ein Hund knurrt dich an.
5. Du streitest dich mit deinem Cousin über ein Spielzeug.
6. Du erzielst das Siegtor.
7. Du siehst einen anderen Schüler, der sich einsam fühlt.
8. Du hilfst deiner Mutter, den stinkenden Müll rauszubringen.



### Märchenhafte Gefühle

Fassen Sie die Geschichten bekannter Märchen zusammen und identifizieren Sie, wie die Verschiedene Charaktere könnten im Laufe der Geschichte empfunden haben.

Beispiel: Hans und die Bohnenranke – Wie fühlt sich Hans, als ...

1. Seine Mutter sagt, dass sie kein Geld für Essen haben?
2. Wird seine Mutter wütend, weil er die Kuh für Bohnen verkauft hat?
3. Er wacht auf und sieht eine Bohnenranke vor seinem Fenster?
4. Er wird von dem Riesen gejagt.