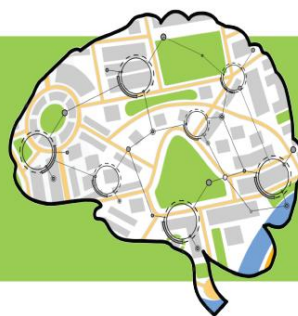


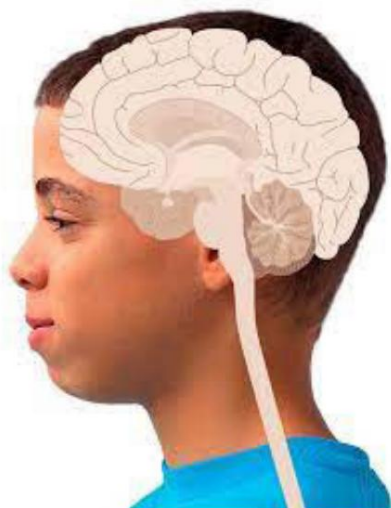
Meine guten Entscheidungen

Aktivitätsleitfaden für die Klassenstufen K-2



Know Your Neuro

Gehirnquizfragen



1. Welcher wichtige Körperteil befindet sich in deinem Kopf? Zeichne Linien an die Tafel und frage:

Die Schüler sollen die Lücken mit der Antwort ausfüllen.

2. Was leistet das Gehirn? Fragen Sie die Schüler, was sie aus dem Video „Meine guten Entscheidungen“ darüber in Erinnerung haben, was das Gehirn leistet. Antwort: Denken und Entscheidungen treffen.

3. Wie kann man sein Gehirn fit halten? Fragen Sie die Schüler, woran sie sich aus dem Unterricht erinnern.

Video „Meine guten Entscheidungen“. Antwort: Übe, gute Entscheidungen zu treffen. Nutze die Aktivitäten

4. Was ist eine gute Wahl? Antwort: Eine Wahl, die für Sie und andere positiv ist.

5. Solltest du das tun, was andere tun, wenn sie eine schlechte Entscheidung treffen? Antwort: Nein! Es ist dein Gehirn, also ist es deine Entscheidung. Triff eine gute Entscheidung für dich und andere.

Langzeitlernen

Achtsame Momente

Bringen Sie den Schülern bei, Achtsamkeit zu üben, bevor sie eine Entscheidung treffen. Bitten Sie die Schüler beim Spiel „Aufstehen, Hinsetzen“ (rechts), die folgenden Schritte vor der Antwort durchzuführen:

1. Halten Sie kurz inne, um tief durchzuatmen, und halten Sie den Atem 4 Sekunden lang an.
2. Überlegen Sie, was die beste Wahl sein könnte.
3. Atmen Sie 4 Sekunden lang aus.
4. Dann triff eine gute Wahl.

Für und Wider

Erklären Sie den Schülern die Definition von „Vorteilen“ und „Nachteilen“. Fragen Sie die Schüler beim „Aufstehen, Hinsetzen“-Spiel (rechts), welche Vor- und Nachteile die einzelnen Optionen hätten.

Gute Wahl, Jubel!

Den Schülern den „Good Choice Cheer“ beibringen:

Gute Wahl, gute Wahl, 1, 2, 3. Das macht es
sicher für dich und mich!
Wenn es falsch ist, dann sage ich NEIN!
Die richtige Wahl hilft meinem Gehirn beim Wachsen!

Aufstehen, Hinsetzen Spiel

Anhand der folgenden Beispiele sollen die Schüler aufstehen, wenn sie die jeweilige Wahl für gut halten, und sich hinsetzen, wenn sie sie für schlecht halten. Anschließend sollen sie eigene Beispiele nennen und vorstellen.

1. Beschließt du, nett zu dem neuen Schüler in der Schule zu sein?
2. Du benutzt eine Künstlerschere, um deinem Freund die Haare zu schneiden?
3. Wenn es Zeit ist, sich für das Mittagessen anzustellen, stehst du ruhig da und wartest.
Du bist dran?
4. Du fragst einen neuen Freund, ob er in der Pause mit dir spielen möchte?
5. Wenn du hörst, wie sich jemand über einen anderen Schüler lustig macht, sagst du es.
der Lehrer?
6. Wenn du siehst, dass andere Schüler etwas gegen die Regeln tun
Wenn man sich für eine Regel entscheidet, befolgt man diese, anstatt sich den anderen anzuschließen.
7. Wenn man in der Schlange zum Mittagessen steht,
Man fängt an, die Person vor einem zu schubsen
und zu drängeln, weil die Schlange nur langsam vorankommt.
8. Du teilst dein Lieblingsspielzeug mit einem Freund
oder deinem kleinen Bruder oder deiner kleinen Schwester.

