

## Mein einzigartiger Körper

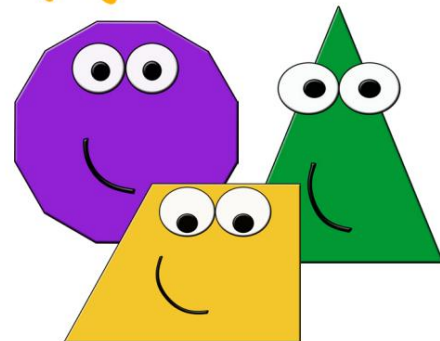
### Aktivitätsleitfaden für die Klassenstufen K-2



# Know Your Neuro

## Quizfragen

1. Wie schreibt man das Wort EINZIGARTIG? EINZIGARTIG
2. Was bedeutet das Wort „einzigartig“? **Antwort:** Das Einzige seiner Art.
3. In welchem Zusammenhang steht das Wort „einzigartig“ mit Ihrem Körper? **Antwort:** Es gibt niemanden sonst in Ihrem Körper. Welt, deren Körper exakt wie deiner geschaffen wurde, es sei denn, du hast einen eineiigen Zwilling. Das bedeutet, dass du und dein Körper einzigartig sind!
4. Wenn du dich mit anderen vergleichst und feststellst, wie unterschiedlich du von anderen bist, Sind Sie manchmal verwirrt darüber, was Sie denken oder fühlen sollen? **Antwort:** Ja, manchmal empfinden oder denken Sie positive oder negative Dinge in Bezug auf Ihre Unterschiede.
5. Sind alle Körper gute Körper? **Antwort:** Ja, alle Körper sind gute Körper, egal wie unterschiedlich sie sind.
6. Ist es wichtig, positiv über unseren Körper zu denken und zu fühlen, auch wenn er anders ist? **Antwort:** Ja.
7. Was ist laut Video der erste Schritt, um sich in seinem Körper wohlzufühlen? **Antwort:** Sei dankbar für alles, was Positive Dinge, die unser Körper tut, wie spielen, umarmen und gutes Essen genießen.
8. Was können Sie als Zweites tun, um sich in Ihrem Körper wohlzufühlen? **Antwort:** Lernen Sie, sich gesund und nährstoffreich zu ernähren, um Ihren Körper zu pflegen und ihn stark zu halten.
9. Was ist der dritte Schritt, um sich in seinem Körper wohlzufühlen? **Antwort:** Wenn du Menschen siehst, die anders aussehen als du, feiere und schätze diese Unterschiede, denn genau das macht jeden einzigartig!



## Aktivitäten im Klassenzimmer

### Unsere einzigartige Klasse

Bitten Sie die Schüler, Ihnen bei der Erstellung einer Liste der Unterschiede zwischen den Schülern zu helfen.

Schreiben Sie ihre Antworten an die Tafel. Beispiele hierfür sind:

- Vorlieben und Abneigungen
- Interessen
- Höhe
- Gewicht
- Teint
- Haarfarbe/Haartyp (lockig, glatt usw.)
- Augenfarbe

Besprechen Sie, wie sich manche Dinge im Laufe der Zeit verändern, wie Vorlieben, Abneigungen, Größe oder Gewicht, und wie andere gleich bleiben, wie Augenfarbe oder Hautfarbe. All das sind Dinge, die wir wertschätzen und feiern können, denn sie machen jeden Schüler einzigartig!

### 1, 2, 3 gute Dinge über mich

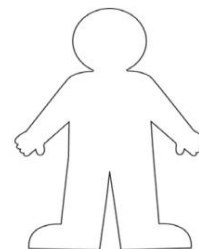
Bitten Sie die Kinder im Kindergarten, drei Dinge, die sie an sich mögen und lieben, und drei Dinge, in denen sie gut sind, aufzuschreiben (1. und 2. Klasse). Nachdem die Kinder ihre positiven Aussagen zum Thema „Gut, dass ich bin“ mitgeteilt haben, beenden Sie die Gesprächsrunde mit dem Ausruf „Es ist gut, dass du so bist!“.

### Dankbarer Körper Umriss

Legen Sie ein großes Blatt Papier (oder mehrere zusammengeklebte Blätter) auf den Boden und bitten Sie ein Kind aus der Klasse, die Umrisse des Körpers nachzuzeichnen, während es sich darauflegt. Sprechen Sie über die verschiedenen Körperteile. Bitten Sie die Kinder, auf die Zeichnung zu schreiben, wozu ihnen die jeweiligen Körperteile dienen. Beispiele:

- Meine Arme helfen mir, meine Familie zu umarmen.
- Meine Beine helfen mir beim Spielen in der Pause.
- Meine Ohren hören die freundlichen Worte meiner Freunde.
- Mein Magen hilft mir, gutes Essen zu essen.

Dies kann an die Fähigkeiten und Grenzen jedes einzelnen Schülers angepasst werden.



### Es ist gut, ich zu sein (Lied)

Schau dir das Video zu „It's Good to Be Me“ an und sing mit:  
[https://youtu.be/Snl\\_XRNpDq0](https://youtu.be/Snl_XRNpDq0)

- 1, 2, 3... Gut, dass ich ich bin! 1, 2, 3!
- Und ich möchte, dass die Welt weiß: Es ist gut, ich zu sein!
- Ich bin ein besonderer Mensch und es gibt nur mich.
- Und niemand ist stolzer auf mich als ich!