

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Mein Glückstraining - Klasse 5-10

Das komplette Material finden Sie hier:

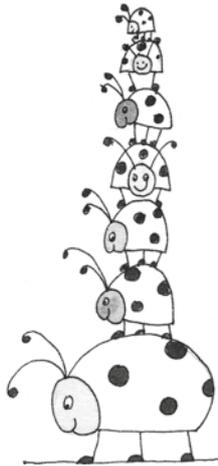
School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

Wie kann man das Portfolio verwenden?	6
---	---

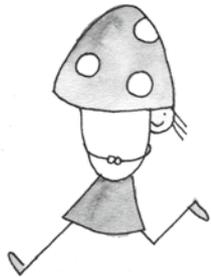
Was ist Glück?



Was ist Glück?	7
Glück haben oder glücklich sein	8
Wenn das Glück ein Bild wäre	9
Arten von Glück	10
Glücksinterview	11
Glückstagebuch: Woche	12
Glücks- und Dankbarkeitstagebuch: Tag	13
Was sind Glücksmomente?	14
Meine Glücksmomente	15
Glücksmomente: jetzt	16
Hören	17
Riechen und Schmecken	18
Fühlen	19
Sehen	20
Flow	21
Entspannung	22
Fantasiereisen: Einleitung	23
Hängematte	24
Meine Wolke	25
Delfine	26
Vorfreude	27
Ermutigung	28
Kluge Wünsche	29
Nachfreude	30
Erinnerungsfilter	31
Auf die Sichtweise kommt es an	32
Glücklichsein kann man üben	33
Wie ich mich in gute Stimmung bringe	34
Nörgelzone 1	35
Nörgelzone 2	36
Verändern oder annehmen?	37

Checkliste: Was ist Glück?	38
---	----

Ich-Du-Wir



Ich und meine Stärken	39
Gefühle wahrnehmen	40
Ich und die Natur	41
Gute und schlechte Vorbilder	42
Vergleiche klug!	43
Gute Eigenschaften entdecken	44
Was ist Freundschaft?	45
Wie können wir Freundschaften pflegen	46
Empathie	47
Helfen und Dankbarkeit	48
Kant'scher Imperativ	49
Kommunikation	50
Offenheit gegenüber anderen	51

Checkliste: Ich-Du-Wir	52
-------------------------------------	----

Happy body



Der glückliche Körper	53
Atme dich frei!	54
Ernähre dich schlau!	55
Bewegen bringt Segen	56
Abtanzen	57
Der Hand-Tanz	58
Glücksdusche 1	59
Glücksdusche 2	60
Entspannung durch Anspannung	61
Schlaf dich fit!	62

Checkliste: Happy body	63
-------------------------------------	----

Kreativität-Humor-Neugier



Kreativität	
Was ist Kreativität?	64
Kreativität – die Spitze der Lebenspyramide	65
Ideen zum Bewegen mit Zeitungen	66
Kreatives Schreiben	67
Kreatives Gestalten	68
Mach was draus!	69
Kritzeltblatt	70
Merken auf die kreative Art – Teil 1	71
Merken auf die kreative Art – Teil 2	72

Humor

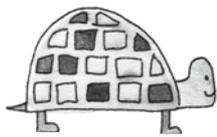
Humor und Lachen: Worüber kannst du lachen?	73
Das Lachen	74
Lachen in der Schule	75
Worüber Menschen lachen	76
Stilblüten und Zungenbrecher	77

Neugier

Neugierig auf Menschen	78
Neugierig auf die Natur	79
Neugierig auf Naturwissenschaften	80

Checkliste: Kreativität-Humor-Neugier	81
--	----

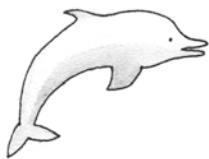
Potpourri



Glück und Unglück	82
Keep cool!	83
Der Freundlichkeitsheld	84
Glück und Geld	85
Glück und Konsum	86
Dankbarkeit	87
Liebe dein Leben, dann liebt es dich!	88
Zauberformeln für ein glückliches Leben	89

Checkliste: Potpourri	90
------------------------------------	----

Anhang



Gute-Laune-ABC	91
Stärken-ABC	92
Dankbarkeits-ABC	93
Meine Glücksmomente dieser Woche	94
Tagebuch für einen Wochentag	95
Bastelvorlage für einen Gefühlswürfel	96
Beobachtungsbogen: Empathie	97
Ideen für Bewegungsspiele mit Zeitungen	98
Glücksinterview	100

Wie kann man das Portfolio verwenden?

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

die Grundidee des Glücksportfolios ist es, die Kompetenzen, die die Basis für ein gelingendes, gesundes und glückliches Leben sind, zu vermitteln und zu trainieren. Diese Schlüsselkompetenzen bewirken in der Folge auch ein besseres, liebevolleres und friedlicheres Miteinander.

In diesem Buch finden Sie Anregungen, die Sie den jeweiligen Bedürfnissen ihrer Klasse entsprechend auswählen und verwenden können. Die Arbeitsaufträge sind bewusst „allgemein“ formuliert, damit sie Ihren „Klassenritualen“ nicht widersprechen.

Das Glücksportfolio kann im Rahmen eines Glücksprojektes, einer fixen Wochenstunde oder fächerübergreifend eingesetzt werden.

Die Illustrationen sind schwarz-weiß und sollen von den Kindern ausgemalt und erweitert werden.

So kann jede Seite individuell gestaltet werden.

Fragen und Aufträge fördern das selbständige Denken und die Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen. Die Antworten dazu sind so individuell, wie es auch das Glück ist.

Die Randbemerkungen auf der rechten Seite informieren über die Ziele der Seite und regen an, sich in die Themen zu vertiefen.

Durch die Arbeit mit dem Portfolio werden neben Schlüssel- und Glückskompetenzen auch Fachkompetenzen (z. B. miteinander diskutieren, sich austauschen) trainiert und das Wissen in anderen Bereichen (z. B. Biologie, Sporterziehung) erweitert.

Durch das Zulassen unterschiedlicher Bearbeitungsformen und das Geben unterschiedlicher Hilfestellungen werden individuelle Herangehensweisen an das Glück ermöglicht.

Die Checklisten am Ende der Kapitel dienen der Reflexion, Wiederholung und Selbsteinschätzung.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Arbeit mit dem Portfolio.

Denken Sie bitte daran:

„ErMUTigung steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.“

(Zitat nach Demokrit)

Die Autorinnen

Was ist Glück?

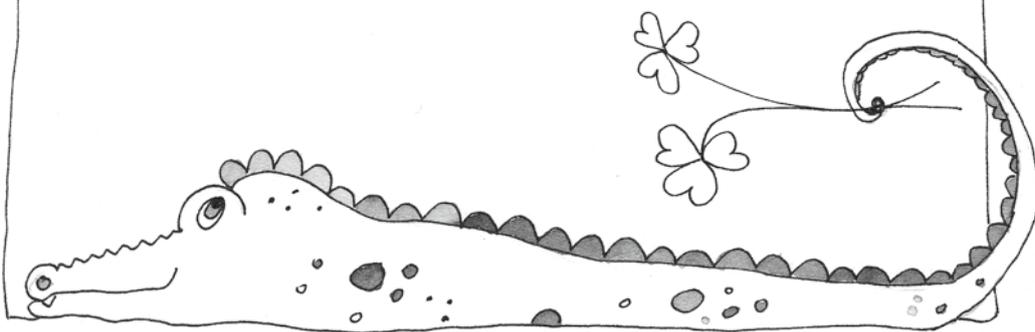
Erinnere dich an eine Situation, in der du sehr glücklich warst!
Beschreibe, wie es dazu gekommen ist! Wer war noch dabei?
Wo war das? Wie hat sich das angefühlt?

Erzähle hier deine Glücksgeschichte!

Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Wenn man sich mit dem Thema Glück beschäftigt, ist es sinnvoll, dieses Wort erst einmal näher unter die Lupe zu nehmen. Das geschieht in diesem Kapitel. Auf dieser ersten Seite sollen die Kinder einen Einstieg ins Thema finden und sich an eine glückliche Situation erinnern. Wenn die Geschichten ausgetauscht und vorgelesen werden, wird sichtbar, wie breit das Spektrum von Glück sein kann.

Glück ist sehr **subjektiv** und von vielen Einflussfaktoren abhängig.



Aufgaben für Profis

- Wo im Körper kannst du das Glück spüren? Wie fühlt sich das an?
- Suche im Wörterbuch oder Internet nach der Herkunft des Wortes Glück!
- Auf einer Skala von 0 – 10: Wie glücklich fühlst du dich? Macht eine Klassen-Glücksskala!

Glück haben oder glücklich sein

In der deutschen Sprache hat das Wort Glück zwei Bedeutungen:

1. Glück haben

Damit ist ein Zufall gemeint, z. B. wenn du bei einem Rubbellos gewinnst oder wenn du bei einer Prüfung genau das gefragt wirst, was du gelernt hast.

2. Glücklich sein

Damit ist z.B. das Glücksgefühl gemeint, wenn deine Oma dich besucht, wenn du Schokolade isst oder mit deinen Freunden Spaß hast.

Beschreibe Situationen, in denen du

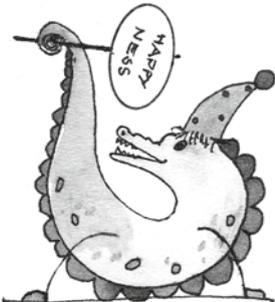
1. Glück gehabt hast

2. glücklich warst

Natürlich ist man meist glücklich, wenn man Glück gehabt hat, aber man kann auch glücklich sein, ohne Glück gehabt zu haben.

Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Das Wort „Glück“ ist in der deutschen Sprache etwas verwirrend, weil die Bedeutungen „Glück haben“ und „glücklich sein“ in einem Wort zusammenfallen. In anderen Sprachen gibt es dafür zwei Worte (z.B. im Englischen: luck und happiness) „Glück haben“ ist ein Zufall von außen, das kann ich selbst kaum beeinflussen, „glücklich sein“ ist ein Zustand, auf den ich selbst sehr wohl Einfluss nehmen kann. In diesem Portfolio beschäftigen wir uns mit der Bedeutung „glücklich sein“ im Sinne von „happiness“.



Glück haben ist Zufall, **Glücklichsein** kann ich selbst beeinflussen.

Aufgaben für Profis

- Kennst du einen Menschen, der sehr glücklich wirkt? Woran erkennst du das?
- Kennst du einen Menschen, der großes Glück gehabt hat?
- Suche nach Werbeslogans, in denen das Wort Glück vorkommt! Welche Art von Glück ist damit gemeint?

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Mein Glückstraining - Klasse 5-10

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

