



Rucksack packen

Übungs- intention	<p>Die Schüler:innen werden angeregt,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gefühle/Emotionen zu verbalisieren, - Gefühle/Emotionen mittels Mimik vor der Klasse zu verdeutlichen, - die verschiedenen Gefühle/Emotionen zu festigen mit Hilfe der Gesichter und eine Reihenfolge, die man sich merkt (Gedächtnis- und Konzentrationsspiel).
Vorbereitung	-
Aufgabe	<p>10min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Klasse sitzt in einem Stuhlkreis. Eine Schülerin oder ein Schüler beginnt mit dem Satz «Ich packe meinen Rucksack und nehme ... mit». Beim «Eingepackten» muss es sich um ein Gefühl bzw. eine Emotion oder Stimmung handeln. Das genannte Gefühl wird jeweils mit Mimik verbunden (dies kann je nach Alter/Fähigkeit der Schüler:innen weggelassen werden). 2. Nun wird im Uhrzeigersinn fortgefahren. Es gilt jeweils den gesamten Satz zu wiederholen und dabei alle bereits genannten Gefühle/Emotionen in der richtigen Reihenfolge lückenlos aufzuzählen, durch Mimik zu verdeutlichen und am Ende der Liste eine weitere Emotion hinzuzufügen. 3. Eine Runde geht so lange, bis alle ein Gefühl, eine Emotion oder eine Stimmung hinzugefügt und gezeigt haben. Das Spiel kann beliebig wiederholt werden. 4. Wenn man Gefühle/Emotionen in ihrer Reihenfolge vertauscht oder weglässt, scheidet man aus. 5. Gefühlskärtchen oder der Stimmungsflip von Pro Juventute können als Hilfe/Unterstützung verwendet werden (siehe Material). <p>Hinweis: Das Spiel «Ich packe meinen Rucksack» (als Reflexionsübung) lebt von der Aktivität der Schüler:innen. Sie sollten sich deshalb nach erfolgter Vorstellung und Organisation zurückhalten.</p>

	<p>5min</p> <p>Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. War es einfach, immer wieder ein weiteres Gefühl hinzuzufügen? 7. Wie war es für euch, das Gefühl mittels Mimik der Klasse / Gruppe zu präsentieren? 8. Gibt es ein Gefühl, welches ihr neu dazugelernt habt?
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Je nach Gruppengrösse, können Kleingruppen gebildet werden. - Bei falscher Reihenfolge oder vergessenem Gefühl kann eine Sonderaufgabe gelöst werden, um anschliessend zum Kreis zurückzukehren. - Zum «eingepackten» Gefühl erklären die Schüler:innen zusätzlich, warum sie genau dieses Gefühl in den Rucksack packen, z.B.: «Ich packe meinen Rucksack und nehme Freude mit, weil sie mir hilft, schöne Momente noch mehr zu geniessen.»
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Gefühlskärtchen (z.B. jene hier) und/oder Stimmungsflip von Pro Juventute



Ich-Bewusstsein

- Bewusste Wahrnehmung, Verständnis der eigenen Emotionen und Stimmungen
- Vokabular für Emotionen
- Wie möchte ich gerne wahrgenommen werden?

Erarbeitet im Rahmen eines Mandats für «fit4future». Wir danken «fit4future» herzlich für die Zusammenarbeit.



Methodisch-didaktischer Ansatz

Folgende Punkte sind bei der Durchführung der einzelnen Posten zu beachten:

- **Respekt:** Wenn jemand sich nicht an der Übung beteiligen möchte, sollten Sie und die anderen Schüler:innen das respektieren. Vereinbaren Sie mit der Schülerin bzw. dem Schüler, dass sie/er sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung sollten Sie mit ihr/ihm darüber sprechen, warum sie/er nicht mitmachen möchte und gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden.
- **Positivität:** Es ist wichtig, die Übung immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen sollten Sie darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.
- **Variation:** Die Übung lässt Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen der Schüler:innen anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema bzw. der Facette der Kernkompetenz anzunähern.
- **Reflexionsimpulse:** Reflexionsimpulse vertiefen und helfen die in der Übung erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen können die Methodenkompetenzen der Schüler:innen, wie z.B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit, gefördert werden.
- **Einzel- und Gruppenarbeit:** Ein Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit ermöglicht es, durch Beobachtung zu lernen. Schaffen Sie im Plenum einen Rahmen für persönliche Auftritte vor der Gruppe und stärken dadurch das Selbstvertrauen der Schüler:innen.
- **Demokratie:** Betonen Sie bei der Gruppenbildung die Gleichbehandlung aller Schüler:innen und das Verbot jeglicher Diskriminierung. Unterstreichen Sie die Idee: «Ich arbeite mit allen in der Klasse zusammen, egal ob ich sie mag oder toll finde.»