



Mich wohlfühlen – «Muntermacher und Abspanner»

<p>Übungs- intention</p>	<p>Die Schüler:innen werden angeregt,</p> <ul style="list-style-type: none"> - durch Bewegung und Spass die Aufmerksamkeit zu reaktivieren sowie aufnahmebereiter für weitere Aktivitäten zu werden, - Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu machen, - Auswirkungen von «Muntermacher» (Aktivierung) und «Abspanner» (Entspannung) zu erproben.
<p>Vorbereitung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es sollte genügend Platz im Raum haben, sodass sich die Klasse verteilen kann. - Tennis- oder Igelbälle in einer Tasche/ in einem Eimer deponieren.
<p>Aufgabe</p>	<p>10min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Starten Sie damit, die Schüler:innen nach den entspannenden oder belebenden Übungen zu fragen, die sie kennen und im Alltag anwenden, sei es aus dem Sport oder der Theaterarbeit. Lassen Sie die Schüler:innen die Übungen selbst erklären oder vorführen. 2. Zeigen Sie der Klasse die verschiedenen Entspannungs- und Aktivierungsübungen mithilfe von A4-Bildern. (siehe Material) 3. Treffen Sie gemeinsam mit der Klasse eine Entscheidung darüber, welche der fünf Übungen ausprobiert werden sollen. Achten Sie dabei auf klare Anweisungen und wiederholen Sie die Übungen bei Bedarf. Die Anzahl der Durchführungen kann je nach Dauer der einzelnen Übung variieren. Wichtig: Qualität vor Quantität. <p>5min</p> <p>Diskussion/Reflexion in der Klasse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie habt ihr euch während der Übung gefühlt? Gab es Veränderungen in eurer Wahrnehmung? Fühlt ihr euch jetzt frischer/entspannter? - Gibt es eine Übung, die euch besonders gut gefallen hat? - Welche Gedanken kamen euch während der Übungen in den Sinn? - Wie könnten diese Übungen in euren Alltag integriert werden, um Stress zu reduzieren oder mehr Energie zu gewinnen?

Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Teilen Sie die Klasse in Kleingruppen auf und verteilen Sie verschiedene Übungen. Abhängig von den Lesefähigkeiten der Schüler:innen können die Übungen in der Gruppe vorgelesen oder anhand von Illustrationen durchgeführt werden. Die Gruppen sollten sich dann über die Übung austauschen, sie ausprobieren und anschliessend im Plenum vor der gesamten Klasse vorführen. Während die Gruppe die Übung präsentiert, sollten alle Schüler:innen in der Klasse die Übung selbst ausprobieren können. Anschliessend ist die nächste Gruppe an der Reihe und zeigt ihre vorbereitete Übung.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Tennis-/Igelbälle (ca. 20 Stk.) - «Muntermacher – Abspanner»



Selbstmanagement

- Persönliche Verhaltensweisen regulieren
- Emotionsregulation
- Aktive Gestaltung

Für weitere Übungen zu den sozial-emotionalen Kompetenzen finden Sie im Basismodul «Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl» von mindmatters.ch → [Einblick hier](#).

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.»