

### III.1.5

#### Sachunterricht – Körper & Gesundheit

## Eine emotionale Achterbahnfahrt – sich selbst, die eigenen Gefühle und Grenzen kennenlernen

Annika Edel, Kira Hansen

Mit Illustrationen von Katharina Friedrich



© RAABE 2021

© fotosipsak/gettyimages

Wer bin ich? Was fühle ich? Was gefällt mir und was mag ich nicht? Am Ende der Grundschulzeit verändert sich bei den Kindern nicht nur langsam der Körper, sondern auch das seelische Wohlbefinden. Sie vergleichen sich mit anderen und erleben ein Auf und Ab verschiedenster Emotionen. In dieser Unterrichtseinheit werden die Kinder und Schüler ermutigt, ihre Einzigartigkeit wertzuschätzen. Sie lernen, Gefühle wahrzunehmen und zu artikulieren. Außerdem üben sie, ihre individuellen Grenzen deutlich zu machen.

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufe:** Ende 3 und 4

**Dauer:** ca. 9 Unterrichtsstunden

**Kompetenzen:** Sich mit Gefühlen und Bedürfnissen auseinandersetzen; Gespräche führen und anlassangemessen sprechen; Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Sozialkompetenz, Rollenspiel

**Thematische Bereiche:** Der Mensch als Individuum; Gefühle; Empathie; Grenzen setzen

**Medien:** Texte, Bilder, Spiel, Bastelanleitungen, Grafiken, Test

## Auf einen Blick

### Legende der Abkürzungen:

AB: Arbeitsblatt; AL: Anleitung; BD: Bilder/Bildkarten; SP: Spiel; TX: Text; VL: Vorlage  
UG: Unterrichtsgespräch; EA: Einzelarbeit; PA: Partnerarbeit

 einfaches Niveau

 mittleres Niveau

 schwieriges Niveau

### 1. Stunde

**Thema:** Was zeichnet mich aus?

**Einstieg:** Collage erstellen (M 1–M 2)

**M 1–M 2** (AB, AL) **Das bin ich und das mag ich!** / Die SuS fertigen Collagen über sich an und machen sich dabei Gedanken über ihre Einzigartigkeit (EA); sie präsentieren die Collagen im Klassenverband (UG)

**Benötigt:**  Bastelmaterialien: Schere, Klebstoff  
 Zeitschriften, Kataloge

### 2.–4. Stunde

**Thema:** Wir sind unterschiedlich und das ist gut so!

**M 3** (TX, AB) **Eine Welt ohne Unterschiede?** / Die SuS lesen einen Text, in dem Individualität thematisiert wird (EA); sie erörtern, was es bedeuten würde, wenn alle Menschen gleich wären (PA); sie tauschen sich darüber aus (UG)

**M 4** (AB) **Wer bin Ich? Wer bist du?** / Die SuS beantworten Fragen, die ihre Individualität verdeutlichen (EA); sie führen ein Partnerinterview durch, das Unterschiede deutlich macht (PA)

**M 5–M 6** (TX, AB) **Die Menschen** / Die SuS arbeiten Merkmale heraus, die zur Einzigartigkeit beitragen (EA); sie erkennen, dass alle Menschen gemein haben, dass sie Gefühle empfinden (UG)

### 5./6. Stunde

**Thema:** Gefühle erkennen und verstehen

**M 7–M 9** (TX, AB) **Wolke Regen, Morgen Sonne** / Die SuS lesen einen Text über den Wandel von Gefühlen und beantworten Fragen dazu (EA)

**M 10** (AB) **Freude und Leid** / Die SuS kreuzen ihnen bekannte Emotionen an; sie unterscheiden angenehme und unangenehme Gefühle (EA, UG)

**M 11–M 13** (AB, SP) **Wie reagiere ich wann?** / Die SuS geben an, welche Reaktion von welchem Gefühl hervorgerufen wird (EA); sie tauschen sich darüber aus (UG)

**M 14** (AB, VL) **Wie zeige ich meine Gefühle?** / Die SuS ordnen verschiedenen Gesichtsausdrücken die passende Emotion zu (EA)

**M 15–M 16** (AB, SP) **Der Gefühlswürfel** / Die SuS basteln mithilfe einer Vorlage einen Gefühlswürfel (EA); sie stellen die gewürfelten Gefühle nach (PA)

**Benötigt:**  Bastelmaterialien: Schere, Klebstoff

## 7. Stunde

**Thema:** Empathie entwickeln



**M 17–M 18 (AB, BD)** **Wie fühlen sich die Personen?** / Die SuS betrachten Bilder und werden dazu angeregt, sich über die dargestellten Situationen Gedanken zu machen; die SuS beschreiben, wie es den abgebildeten Personen geht (EA, UG)

**M 19 (AB, BD)** **Wir achten aufeinander!** / Die SuS betrachten Figuren und versetzen sich in ihre Situation (EA); sie tauschen sich über die Gefühle der Figuren aus und erkennen, dass Situationen und Emotionen unterschiedlich wahrgenommen werden (UG)

**M 20 (AL, VL)** **So geht es mir, wie geht es dir?** / Die SuS basteln Gefühlsscheiben, an denen sie stets ihre aktuellen Empfindungen mitteilen können (EA); sie lernen auf ihre eigenen Gefühle zu achten und darauf, wie es den anderen geht

**Benötigt:**  Bastelmaterialien: Schere, Muschklammer

## 8./9. Stunde

**Thema:** Grenzen setzen

**M 21 (AB)** **Angenehm oder unangenehm?** / Die SuS lesen kurze Situationsbeschreibungen und entscheiden, ob diese für sie angenehm oder unangenehm wären (EA); die SuS berichten von eigenen Erfahrungen (UG)

**M 22 (AB, SP)** **Das will ich nicht!** / Die SuS spielen Gegebenheiten nach und üben das Nein-Sagen sowie das Grenzen setzen (PA); die SuS reflektieren das Rollenspiel (UG)

**M 23 (AB)** **Wer darf was?** / Die SuS lesen kurze Texte, in denen intime Situationen beschrieben werden (EA); sie geben an, mit welchen Personen aus ihrem Umfeld sie diese Situationen schön fänden und mit welchen nicht (EA, UG)

## M 4 Wer bin ich? Wer bist du? – Ein Interview



**Aufgabe 1:** Lies die Fragen. Schreibe deine Antworten in die zweite Spalte.

| Frage   | Meine Antworten | Partner 1 | Partner 2 |
|---|-----------------|-----------|-----------|
| Was sind deine Hobbys?                        |                 |           |           |
| Was kannst du besonders gut?                  |                 |           |           |
| Was kannst du nicht so gut?                   |                 |           |           |
| Wieso bist du gerne ein Mädchen/ Junge?       |                 |           |           |
| Wieso bist du nicht gerne ein Mädchen/ Junge? |                 |           |           |
| Was macht dich glücklich?                     |                 |           |           |
| Was macht dich traurig?                       |                 |           |           |



**Aufgabe 2:** Such dir eine Partnerin/einen Partner des anderen Geschlechts. Steh euch gegenseitig die Fragen. Notiert Stichworte in der Tabelle.



**Aufgabe 3:** Bildet neue Teams und interviewt euch gegenseitig. Schreibt die Antworten ebenfalls auf.



**Aufgabe 4:** Vergleiche die Antworten in deiner Tabelle.

M 8 

## Heute Regen, morgen Sonne – Der Wandel von Gefühlen



## Aufgabe 1: Lies den Text.

**Gefühle entstehen und verschwinden, wie die Wolken am Himmel**

An manchen Tagen fühlen wir uns rundum wohl, an anderen Tagen sind wir traurig, genervt oder wütend. Gefühle kommen und gehen, wie die Wolken am Himmel. Außerdem empfindet jeder Mensch anders. Für manche Personen sieht eine Wolke aus wie ein Schaf, andere sehen darin einen Tiger. So haben wir auch in ein und derselben Situation unterschiedliche Empfindungen.

Trotzdem gibt es Gefühle, die auf der ganzen Welt gleich sind, zum Beispiel Freude, Überraschung, Zufriedenheit, Furcht, Ärger oder Ekel. Sie lassen sich in angenehme und unangenehme Gefühle aufteilen. Ärger, Furcht und Ekel gehören zu den unangenehmen Gefühlen.

Angenehme Gefühle dagegen sind Freude, Überraschung oder Zufriedenheit.

Gefühle können wir nicht nur empfinden, sondern auch ausdrücken. Zum Beispiel verrät unser Gesichtsausdruck den Mitmenschen, wie wir uns fühlen. Ein Lachen zeigt, dass wir glücklich oder zufrieden sind. Heruntergezogene Mundwinkel oder Zornesfalten auf der Stirn machen deutlich, dass wir traurig, wütend oder enttäuscht sind.



© www.colourbox.com

© RAABE 2021



## Aufgabe 2: Beantworte die Fragen zum Text.

a) Müssen wir alle dasselbe fühlen? Begründe in einem Satz.

---

b) Wie können Gefühle eingetriggert werden? Beschreibe in einem Satz.

---

c) Notiere 3 Gefühle, die angenehm sind.

---

d) Notiere 3 Gefühle, die unangenehm sind.

---

e) Woran erkennen wir, dass ein Mensch sich freut? Beschreibe in einem Satz?

---

## Der Gefühlswürfel – Ein Spiel

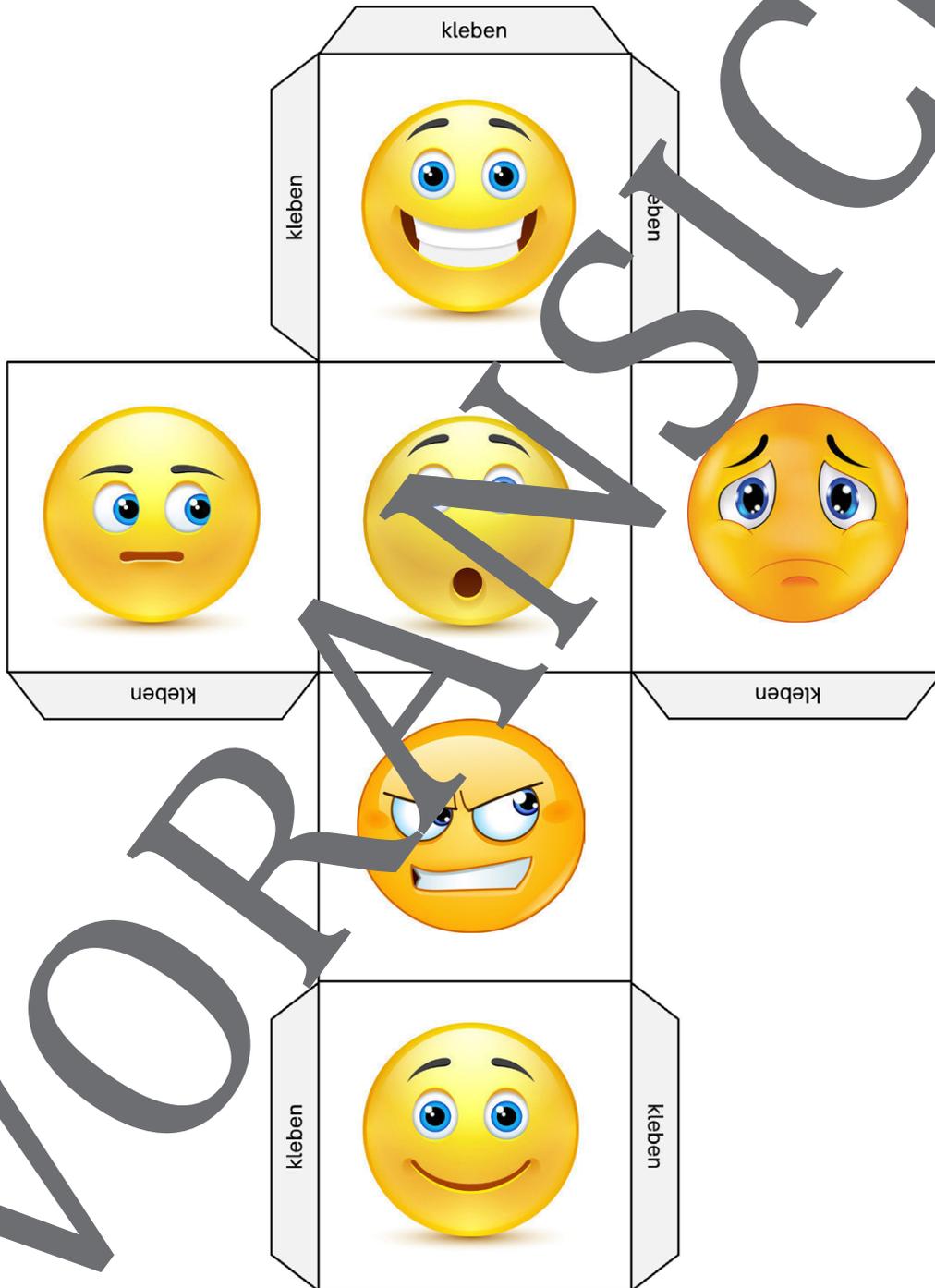
M 15



**Aufgabe 1:** Bastle den Gefühlswürfel. Schneide dafür die Vorlage aus und falte die grauen Kanten und klebe an ihnen den Würfel zusammen.



**Aufgabe 2:** Suche dir eine Partnerin/einen Partner. Würfelt abwechselnd und versucht das gewürfelte Gefühl pantomimisch nachzuspielen.



## Wie fühlen sich die Personen? – Bildbeschreibung

M 17

 **Aufgabe:** Betrachte die Bilder und überlege dir, wie sich die Personen darauf fühlen. Verbinde dann jedes Bild mit der passenden Beschreibung.



„Ich bin wütend, weil ich verloren bin.“

„Ich bin ängstlich, weil ich nicht stark genug bin.“

„Ich bin frustriert, weil ich eine schlechte Note geschrieben habe.“

„Ich bin überrascht und glücklich, weil ich ein Geschenk bekomme.“

„Ich bin traurig, weil es dir nicht gut geht.“

„Ich bin neugierig und interessiert.“

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 4.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Sichere Zahlung** per Rechnung,  
PayPal & Kreditkarte



**Exklusive Vorteile für Abonnent\*innen**

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



**Käuferschutz** mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**