

„Mein Körper gehört mir!“

Pädagogisches Begleitmaterial

gekürzte Sonderausgabe
Frühjahr 2020



theaterpädagogische
werkstatt

! Um die Textfelder dieser PDF-Datei am Bildschirm bearbeiten zu können, muss das
kostenlose PDF-Programm „Acrobat Reader“ benutzt und die Datei abgespeichert werden!

gekürzte Sonderausgabe / April 2020



**theaterpädagogische
werkstatt**

Am Speicher 2, D-49090 Osnabrück, Tel. 0541/580 54 63-0, Fax 0541/580 54 63-33
kontakt@tpw-osnabrueck, www.tpw-osnabrueck.de
Kinderwebsite: www.meinkoerpergehoertmir.de

Steckbrief

Name: _____ Spitzname: _____

Geboren am: _____ Geboren in: _____

Haarfarbe: _____ Augenfarbe: _____

Größe: _____

Mein Lieblingstier: _____

Mein Lieblingsessen: _____

Das mache ich in meiner Freizeit besonders gern: _____

Das mache ich mit meinen Händen gern: _____

Das mache ich in der Schule besonders gern: _____

Was ich gar nicht mag: _____

Mein Lieblingserlebnis: _____

Das wünsche ich mir: _____

Das will ich noch lernen: _____

Datum _____

Unterschrift _____

Körpersong

1. Strophe

Mein Kör- per springt lus- tig um- her, fliegt durch die Luft, denn
das ist nicht schwer. Dein Kör- per ist auch ein- mal still,
un- ser Kör- per macht, was im- mer er will!

Refrain

Mein Kör- per, der ge- hört mir al- lein! Du be- stimmst ü-ber Dein und ich ü-ber Mein!

2. Strophe

Wenn ich be- rührt wer- de, weiß ich wie's mir geht! Mein Ge- fühl, das ist echt, mein Ge-
fühl hat im- mer Recht. Nein zu sa- gen stark zu blei- ben,
ist oft sehr schwer doch ein Nein- Ge- fühl sagt mir, ich will das nicht mehr!

3. Strophe

Schlag mich nicht und tritt mich nicht und schubs mich auch nicht weg, um-
arm mich nicht zu stark, weil ich das gar nicht mag! Ich ha- be mich von
Kopf bis Fuß sehr gern! Ich ge- be auf mich acht, ich bin mein eig- ner Stern!



Meine Ja-Gefühle

Schreibe und male
deine Ja-Gefühle,
alles, was dir Spaß
macht, in die Sonne!
Hänge sie ins
Fenster und lasse
sie in die Welt
strahlen!

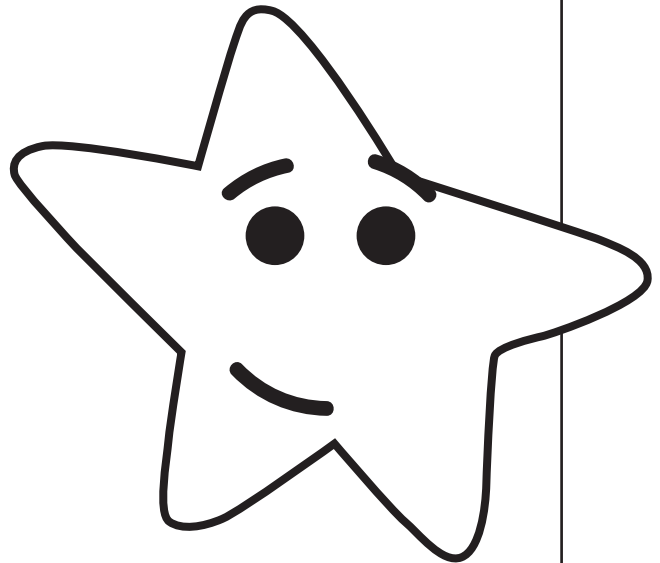


JA



**Alles cool!
Komm rein!**

NEIN



**Draußen
bleiben!**



**Arbeits-
blatt 8**



Mit wem kannst du sprechen, wenn du ein Nein-Gefühl hast, also wenn dir etwas passiert ist, bei dem du dich nicht wohl gefühlt hast?
Du kannst die Namen in die Ballons schreiben, Telefonnummern und E-Mail-Adressen in die Schleifen und alles bunt anmalen.





Chatregeln

Damit das Chatten richtig Spaß macht und du außerdem auch noch weißt, worauf du achten solltest, kannst du dir die Sicherheitsregeln zum Chatten ausschneiden. Hänge sie an einem für dich gut sichtbaren Platz in deinem Zimmer auf. So wirst du an die Chatregeln erinnert und hast sie beim Chatten immer vor Augen.

1. Bleibe vorsichtig! ❤️❤️

Du kannst nie ganz sicher sein, mit wem du wirklich chattest. Vielleicht nutzt z. B. gerade jemand anderes das Smartphone oder den Computer deiner Freundin / deines Freundes.

10:15 ✓✓

2. Verschicke keine Dateien!

Sende keine Fotos, Videos oder andere persönliche Dateien von dir über Smartphone oder Computer. Was einmal im Internet steht oder über Smartphone im Umlauf ist, lässt sich nie wieder löschen.



10:20 ✓✓

3. Triff dich nie allein mit Leuten aus dem Chat!

Wenn du dich unbedingt mit jemandem treffen willst, den du über das Internet kennengelernt hast, dann nur zusammen mit einem vertrauten Erwachsenen. Wähle immer einen öffentlichen, belebten Ort für ein Treffen.



10:45 ✓✓

4. Bei einem komischen Gefühl, sprich mit einem vertrauten Erwachsenen! 👍

Vielleicht ist dir etwas Blödes passiert, du hast ein Problem oder auch nur so ein komisches Gefühl. Wenn dir irgendetwas merkwürdig vorkommt, sprich darüber mit einem Erwachsenen, dem du vertraust.

11:02 ✓✓

Was geht noch? Sicherlich fallen dir noch andere Dinge ein, auf die du achten kannst, um dich möglichst sicher im Internet und im Chat zu bewegen. Bestimmt hast du auch noch weitere Tipps für den Umgang mit dem Smartphone. Vielleicht kannst du ja gemeinsam mit deiner Klasse und deiner Lehrerin / deinem Lehrer darüber sprechen.



11:32 ✓✓



Es gibt **Die 3 Fragen**, die du dir stellen kannst, wann immer irgendeine Person dich bittet, etwas für sie zu tun oder mitzukommen!

Sie können dir eine Hilfe sein, wenn du in eine Situation kommst, in der du unsicher bist, was du tun sollst.



„Mein Körper
gehört mir!“

Die 3 Fragen



- 1 Habe ich ein Ja- oder Nein-Gefühl?
- 2 Weiß jemand, wo ich bin?
- 3 Bekomme ich Hilfe, wenn ich Hilfe brauche?

Und sobald du auf eine dieser 3 Fragen mit „Nein“ antwortest, dann darfst du auch „Nein“ sagen und gehe zu einem Erwachsenen deines Vertrauens und erzähle es ihm.



Wortsalat

Schließe die Augen und denke an den erwachsenen Menschen, dem du am meisten vertraust. Welche Eigenschaften hat dieser Mensch?

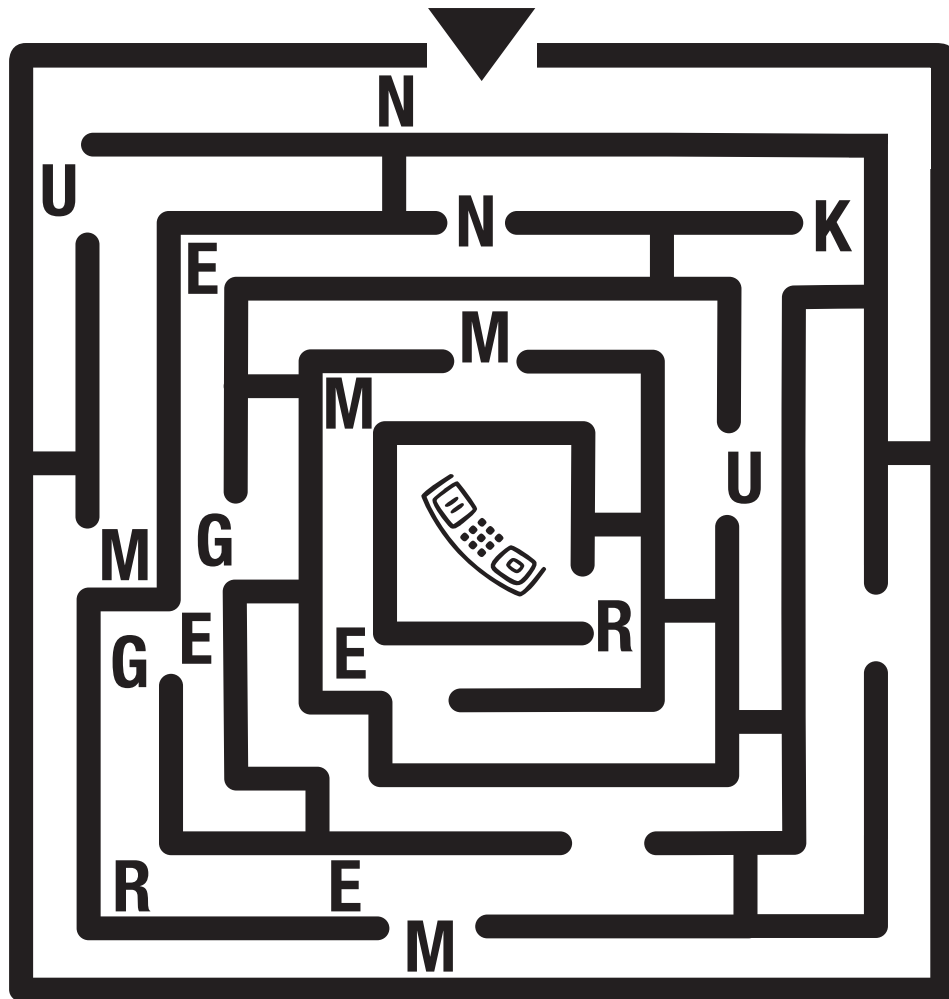
Suche 5 entsprechende Worte aus dem Wortsalat und umkreise sie.

E	J	E	G	G	A	B	W	E	S	E	N	D	F	B
R	F	Z	A	E	R	T	L	I	C	H	M	G	D	Q
N	A	S	H	D	E	C	U	R	P	B	O	E	S	E
S	I	Y	E	U	K	V	N	D	U	F	O	I	C	F
T	R	H	R	L	F	E	Z	O	M	H	T	Z	H	E
E	V	V	Z	D	V	R	U	H	I	G	R	I	W	I
B	R	E	L	I	E	S	V	B	H	U	A	G	A	G
Z	F	R	I	G	R	T	E	E	S	C	U	M	C	E
M	F	L	C	R	T	A	R	T	O	G	R	I	H	S
U	R	A	H	O	R	E	L	R	R	E	I	S	N	C
T	O	E	X	B	A	N	A	U	G	M	G	S	A	H
I	E	S	D	N	U	D	E	E	L	U	E	T	C	I
G	H	S	O	W	E	N	S	B	O	E	M	R	H	C
B	L	L	O	I	N	I	S	T	S	T	E	A	D	K
T	I	I	F	T	S	S	I	N	L	L	I	U	E	T
B	C	C	K	Z	V	V	G	E	A	I	N	I	N	G
R	H	H	A	I	O	O	M	T	U	C	R	S	K	U
U	C	D	L	G	L	L	G	T	T	H	I	C	L	O
T	I	X	T	O	L	L	P	A	T	S	C	H	I	G
A	G	U	D	M	X	U	N	E	H	R	L	I	C	H
L	G	R	O	S	S	Z	U	E	G	I	G	S	H	N
A	B	E	N	T	E	U	E	R	L	U	S	T	I	G
L	I	E	B	D	A	U	F	M	E	R	K	S	A	M
A	R	G	E	S	T	R	E	S	S	T	A	R	K	V



Weißt du, wer unter **116111** zu erreichen ist?
Gehe den Irrgarten mit deinem Stift nach. Wenn du auf einen Buchstaben stößt,
schreibe diesen an die richtige Position.
Zum Schluss soll die Lösung in den Kästchen stehen.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Genau, es ist die **Nummer gegen Kummer**. Montags bis samstags von 14 - 20 Uhr erreichst du da immer jemanden. Probier es doch ruhig einmal aus. Sag einfach „Hallo“ und du wirst sehen, mit den Leuten vom **Kinder- und Jugendtelefon** kann man wirklich gut reden. Alle Infos auch unter **www.nummergegenkummer.de**

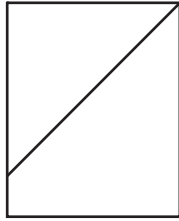




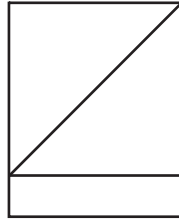
Himmel und Hölle

Es gibt Geheimnisse. Gute und schlechte. Welche guten Geheimnisse fallen dir ein?

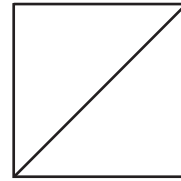
Schreibe sie in das „Himmel-und-Hölle-Spiel“.



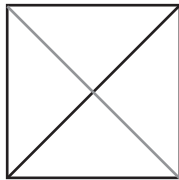
Nimm ein Blatt Papier vom Format DIN A4 und falte es an der Linie.



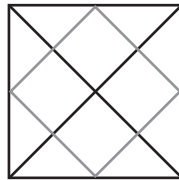
Schneide den unteren Streifen ab.



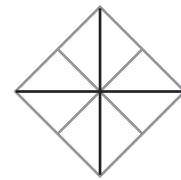
Es ist ein Quadrat entstanden.



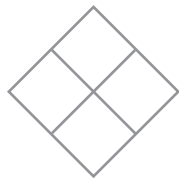
Falte das Quadrat an der grauen Linie und entfalte es wieder. Auf diese Weise wird die Mitte des Quadrates markiert.



Falte viermal, so dass die Ecken des Quadrates in der Mitte zusammenkommen. Das läuft auf das Falten an den grauen Linien hinaus.



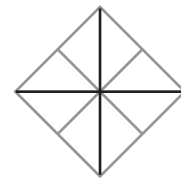
Das muss dann so aussehen.



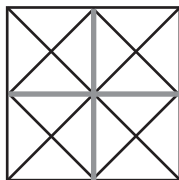
Drehe das Quadrat um. Die Mittellinien sind als Faltlinien sichtbar.



Falte wieder viermal an den grauen Linien zum Mittelpunkt hin.



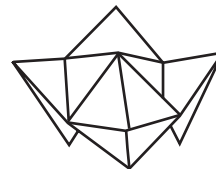
Es entsteht ein halb so großes Quadrat mit vier (eigentlich acht) Dreiecken, die sich in der Mitte treffen.



Drehe das Papier um. Vier Quadrate treffen sich in der Mitte. Falte das Quadrat an den grauen Linien mehrmals und mache die Faltungen wieder rückgängig.



Behalte für das Öffnen eine Faltung bei. Fasse die oberen Ecken des Papiers mit Daumen und Zeigefinger und drücke die Ecken in Pfeilrichtung.



Es entsteht ein Himmel-und-Hölle-Spiel. In den Innenteil kannst du nun die guten Geheimnisse schreiben.

**gutes
Geheimnis**





Ein schlechtes
Geheimnis
willst du gar
nicht haben,
darüber darfst
du sprechen.

Das ist kein Petzen.

Das ist sogar
sehr mutig!

Ein
schlechtes
Geheimnis will raus!

Wie kannst du es
loswerden?

Mit
wem
kannst
Du
sonst
noch
sprechen?



Impressum

Herausgeber:

tpw theaterpädagogische werkstatt gGmbH

Am Speicher 2

D-49090 Osnabrück

Telefon: 0541/580 54 63-0

Telefax: 0541/580 54 63-33

E-Mail: kontakt@tpw-osnabrueck.de

Website: www.tpw-osnabrueck.de

Kinderwebsite: www.meinkoerpergehörtmir.de

Konzeption und Text

tpw theaterpädagogische werkstatt gGmbH

Gestaltung und Satz

Werbeagentur Stuckenberg & Gößling

Illustrationen

Merlin Durst

Markus Stuckenberg

Druck

Druckerei Thyen GmbH, Sögel



**theaterpädagogische
werkstatt**