

# Freundlichkeit, heiße Kartoffel

Freundlichkeit jenseits des Klassenzimmers™  
Freundlichkeitsschub • OPTION 2 • FÜRSORGLICH

**Zeitraumen der  
Unterrichtsstunde**  
15-20 MindestS

**Materialien**

- ☐ Ball (oder etwas Leichtes zum Werfen)
- ☐ Fürsorgliches Poster (optional)



## Aktie

Besprechen Sie den Zusammenhang zwischen Freundlichkeit und Fürsorge. Definieren Sie Fürsorge: Fürsorge bedeutet, sich um sich selbst und andere zu kümmern und Sorge zu zeigen. (Zeigen Sie bei Bedarf das Caring-Poster.)

Identifizieren Sie als Gruppe freundliche Verhaltensweisen, die zeigen, wie wir für uns selbst sorgen. Wie können wir zuerst Respekt und Fürsorge für uns selbst zeigen? Wie gehen Sie freundlich mit sich selbst um? Bitten Sie die Freiwilligen, eine Art und Weise mitzuteilen, wie sie heute zuvor Selbstfürsorge praktiziert haben. Kommen Sie herein in unser Programm. Streben Sie 2-3 Freiwillige unterschiedlichen Alters an.



## Inspirieren

Wenn wir freundlich zu uns selbst sind, sind wir von Natur aus besser in der Lage, für andere zu sorgen und freundlich zu ihnen zu sein. Wir müssen sowohl zu unserem Körper als auch zu unserem Geist freundlich sein. Die Worte, die wir zu uns selbst sagen („Du siehst heute großartig aus, Lisa!“) und die Handlungen, die wir wählen (Zähneputzen, gesunde Ernährung usw.), helfen uns, uns gut zu fühlen. Wenn wir unfreundliche Worte und Taten wählen, üben wir keine Selbstfürsorge aus. Wir haben jeden Tag viele Möglichkeiten, freundlich zu uns selbst zu sein. Heute werden wir verschiedene Möglichkeiten der Selbstfürsorge hervorheben, um freundlich zu uns selbst zu sein.



## Ermächtigen

Führen Sie Ihre Gruppe bei einer Partie Kindness Hot Potato. Lassen Sie alle einen großen Kreis im Raum bilden. Beginnen Sie mit einem Erwachsenen und werfen Sie einen Ball (oder einen anderen leichten Gegenstand) wahllos im Kreis herum. Rezitieren Sie das Lied „Hot Potato, Hot Potato, Who's got the Hot Potato?“ Am Ende des Gesangs muss die Person, die den Ball hält, die folgende Aufforderung ausführen: „**Ich bin nett zu mir selbst, wenn ich ...**“ (Wenn ich meine Zähne putze, wenn ich genug schlafe usw.)

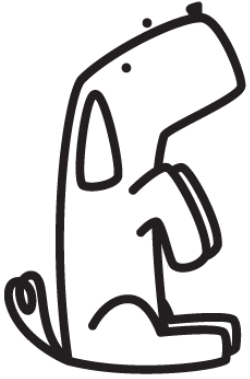
Wiederholen Sie dies, bis alle teilen können.



## Reflektieren

Es ist genauso wichtig, durch freundliche Worte und Taten für uns selbst zu sorgen, wie für andere.

- Auf welche Weisen ignorieren Sie versehentlich Ihre eigene Selbstfürsorge?
- Wie können wir Freundlichkeit nutzen, um für uns selbst zu sorgen?



- Welcher Teil der Selbstfürsorge fällt Ihnen schwerer?(ausreichend Schlaf bekommen, gesunde Lebensmittel wählen usw.)Warum?