



Dauer

45 Minuten

Materialien

- **Körperfunktionalität**
Video (www.bit.ly/Dove_Koerperfunktionalitaet)
- **Körperfunktionalität**
Arbeitsblatt – ein halbes Blatt pro Schüler*in
- Papier oder Karton
- Marker, Buntstifte, Aufkleber und andere Bastelmaterialien

Hinweis: Unten findest du Optionen zur Moderation, wenn sich die Schüler*innen in einer digitalen Situation befinden. Die Arbeitsblätter können elektronisch zur Verfügung gestellt und zu Hause ausgedruckt oder als bearbeitbare Microsoft-Word-Vorlage zur Übermittlung per E-Mail, über Lernmanagementsysteme oder ein live geteiltes/gemeinsames Dokument bereitgestellt werden.

Werkzeuge zum Aufbau von Körpervertrauen

WAS IST DEINE FUNKTION?!

Überblick

Die Inhalte für das Programm *wundervolles ich* wurden in Zusammenarbeit mit Dr. Marisol Perez, einer klinischen Psychologin und Forscherin an der Arizona State University und am Institut für Forschung und Bildung zur Förderung der Gesundheit von Kindern (REACH), erstellt. Dr. Perez' Arbeit widmet sich der Unterstützung zukünftiger Generationen dabei, weniger Fokus auf das Aussehen zu legen und stärker ihren Körper zu respektieren, zu mögen und wertzuschätzen.

Bei dieser Übung zeigt die Lehrkraft das Video **Körperfunktionalität** (www.bit.ly/Dove_Koerperfunktionalitaet) und fordert die Schüler*innen auf, sich Gedanken über die Dinge zu machen, die ihr Körper jeden Tag tut, von den grundlegendsten Funktionen bis hin zu besonderen Fähigkeiten. Die Schüler*innen schreiben einen kurzen Dankesbrief an ihren Körper. In diesem Brief danken sie ihrem Körper für das, was er kann, für die angenehmen Aktivitäten, an denen sie dank ihres Körpers teilnehmen können, und diskutieren, warum die Wertschätzung des Körpers wichtig für das Körpervertrauen ist.

Jede Übung ist Teil einer Serie von fünf Unterrichtsstunden, die sich mit den Auswirkungen von Mobbing und Hänseleien auf das Körperbewusstsein beschäftigt. Die Lektionen 1 bis 3 enthalten die wichtigsten Inhalte und sollten der Reihe nach durchgenommen werden. Die Lektionen 4 und 5 sind ergänzend und bieten den Schüler*innen die Möglichkeit, ihr Wissen über die wichtigsten Konzepte zu vertiefen.

Hintergrund

Das Körperbild ist die Art und Weise, wie wir über unseren Körper denken, einschließlich seines Aussehens und seiner Funktionen.¹

Ein negatives Körperbild bezieht sich auf negative Gefühle und Verhaltensweisen in Bezug auf das Aussehen und die Funktion des Körpers. Ein positives Körperbild kann beinhalten:

- Liebe und Respekt für den Körper,
- Wertschätzung der Körperfunktionen,
- Akzeptanz und Bewunderung für die eigene Figur,
- das Gefühl, schön und selbstbewusst zu sein,
- Betonung der Vorzüge und Stärken des Körpers.

Menschen mit einem positiven Körperbild neigen dazu, negative Informationen auszublenden, und verinnerlichen positive Informationen über ihren Körper.²

In dieser Lektion geht es darum, das Aussehen des Körpers nicht so sehr zu betonen und die volle Aufmerksamkeit der Schüler*innen auf die Funktionalität ihres Körpers zu lenken.



Ziele

Die Schüler*innen werden

- über die verschiedenen Funktionen ihres Körpers diskutieren,
- überlegen, welche alltäglichen Aktivitäten ihnen Spaß machen und wie ihr Körper ihnen dabei hilft,
- einen Brief an ihren Körper schreiben, in dem sie ihm für all das danken, was er für sie tut,
- erklären, wie Körperwertschätzung mit Körpervertrauen zusammenhängt.

Grundlegende Frage

Was sind einige der Funktionen unseres Körpers? Welche Aktivitäten können wir dank unseres Körpers machen? Warum ist Körperwahrnehmung wichtig für Körpervertrauen?

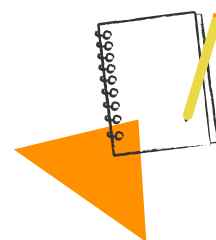
¹ Cash & Pruzinsky, 1990; Cash & Smolak, 2011.

² Wood-Barcalow, et al., 2010; Tylka & Wood-Barcalow, 2015.

Vorbereitung der Lehrkraft

Vor der Stunde:

- Vor der Stunde werden die Schüler*innen in Vierergruppen eingeteilt und die Tische entsprechend gestellt.
 - Wenn du digital unterrichtest, lege fest, wie du die Partner*innen/ Gruppen für die Aktivität aufteilst. Bereite deine Gruppenräume oder dein Lernmanagementsystem vor der Sitzung vor. Plattformen wie Zoom ermöglichen es dir, die Teilnehmer*innen im Voraus den Gruppenräumen zuzuweisen. Google Meet verteilt die Teilnehmer*innen nach dem Zufallsprinzip.
- Wenn du digital unterrichtest, stelle den Schüler*innen vor der Sitzung die Liste der möglichen Kunst- und Bastelmaterialien zur Verfügung, damit sie Zeit haben, Gegenstände zu sammeln, mit denen sie ihre Briefe verzieren können.



Empfehlungen für die Durchführung von digitalen Meetings

- **Beleuchtung:** Gegenlicht verhindert, dass deine Zuhörer*innen dich gut sehen können. Stelle sicher, dass es hell genug ist und du gut gesehen wirst.
- **Platzierung der Kamera:** Achte darauf, dass sich die Kamera auf Augenhöhe befindet. Dies fördert den Blickkontakt und die Bindung mit deinem Publikum. Du kannst Bücher oder andere Gegenstände verwenden, um deinen Laptop anzuheben.
- **Ton:** Mache vor der Sitzung einen kurzen Soundcheck. Stelle sicher, dass man dich gut hört und keine Echo erklingt, oder nutze extra Kopfhörer für den Call.
- **Stelle eine Kommunikationsebene her:** Versuche, mit deinem Publikum in Kontakt zu treten, was digital eine Herausforderung sein kann. Verbinde dich mit ihnen durch kurze Geschichten oder Humor.
- **Technische Probleme:** Es ist in Ordnung, Fehler zu machen oder technische Probleme zu haben. Wenn du ein technisches Problem hast oder die Dinge nicht wie geplant laufen, tue dein Bestes, um die Verbindung wiederherzustellen und mit dem Unterricht fortzufahren. Am besten bereitest du dich vor, indem du deine Internetverbindung sowie die Ton- und Videoeinstellungen vor der Sitzung testest.

Hinweis zur Sensibilität

Achte aufgrund der Art der heutigen Diskussion auf die Gefühle der Schüler*innen. Es kann eine Vielfalt von Emotionen und Reaktionen auf diese Themen geben. Lehrkräfte sollten die Sprache umschreiben/ändern, um sie an die Klasse anzupassen.

Unterrichtsplan

Ablauf

- Zeige das Video **Körperfunktionalität** (www.bit.ly/Dove_Koerperfunktionalitaet).
- Beginne eine Diskussion, indem du die folgenden Fragen als Leitfaden verwendest:
 - Welche „Kräfte“ des Menschen werden in dem Video erwähnt?
 - Was sind andere „Kräfte“, die dem Menschen eigen sind? Dinge, die Menschen tun können, die Tiere nicht tun können?
 - Was sind einige einzigartige „Kräfte“, die du hast?
- Bespreche, dass sich die Klasse heute auf die erstaunlichen Dinge konzentrieren wird, wie die einzigartigen Fähigkeiten des Körpers und wie die Schüler*innen ihrem Körper danken können.

Tun

- Teile die Schüler*innen in Vierergruppen ein und gib jedem Schüler und jeder Schülerin eine Nummer von 1 bis 4. Verteile an alle ein Arbeitsblatt zur **Körperfunktionalität**.
- Bitte die Gruppen, folgende Frage zu diskutieren: „Was sind einige der erstaunlichen Dinge, die dein Körper tun kann?“ Lasse Zeit für die Diskussion und bitte die Schüler*innen, ihre Ideen auf dem Handzettel **Körperfunktionalität** zu notieren.
- Rufe eine Zahl von 1 bis 4 auf und bitte die Schüler*innen, ihre Hand zu heben, physisch oder über die Funktion „Hand heben“ in der Online-Sitzung.
- Bitte die ausgewählten Schüler*innen, eine der Funktionen vorzustellen, die ihre Gruppe identifiziert hat. Einige Beispiele könnten sein: „Unser Körper kann laufen, Fußball spielen, leckeres Essen schmecken“ usw.

DIGITALE OPTIONEN

- Erlaube den Schüler*innen, ihre Antworten laut vorzutragen, oder ermutige sie, ihre Definitionen zu notieren, um sie später in einem live/gemeinsamen Dokument hinzuzufügen oder im Chatbereich zu kommentieren.

DIGITALE OPTIONEN

- Nutze Gruppenräume, um die Schüler*innen in Paare oder Gruppen aufzuteilen, damit sie miteinander arbeiten können. Du kannst wählen, ob du die Gruppen manuell oder automatisch aufteilst, je nachdem wie die Schüler*innen organisiert werden sollen und welche Online-Plattform du verwendest.

- Wiederhole diesen Vorgang für eine weitere Zahl von 1 bis 4 und stelle Folgefragen, die alle Zahlen einschließen, damit alle Schüler*innen die Gelegenheit haben, zu antworten.
- Erkläre den Schüler*innen, dass sie einen Dankesbrief an ihren Körper schreiben werden, um die erstaunlichen Dinge zu würdigen, die er jeden Tag leistet. Diese Briefe können dann mit verschiedenen Kunst- und Bastelmaterialien verziert werden.
- Wenn noch genug Zeit ist, können die Schüler*innen ihre Briefe in ihren Gruppen oder mit der ganzen Klasse austauschen. Ermutige die Schüler*innen, diese Briefe an einem Ort aufzubewahren, an dem sie sie häufig lesen können, um sich an ihre eigenen erstaunlichen Körperfunktionen zu erinnern.

Reflektieren

- Wiederhole das Gelernte anhand der folgenden Fragen:
 - Warum ist es wichtig, die einzigartigen Fähigkeiten unseres Körpers anzuerkennen?
 - Was denkst du, wie das deinem Körperbewusstsein hilft?
 - Für welche Dinge an deinem Körper bist du am dankbarsten?
 - Wie wirst du dich an die einzigartigen Dinge und Funktionen deines Körpers erinnern?
 - Wie wirst du deinem Körper für das danken, was er jeden Tag tut?

DIGITALE OPTIONEN

- Die Moderation kann als Gruppendiskussion erfolgen oder in einem live geteilten Dokument.

Funktion des Körpers

Was sind tolle Dinge, die DEIN Körper kann? Nachdem ihr mit eurer Gruppe gesprochen habt, schreibt einige eurer Antworten unten auf.

Dinge, die mein Körper kann:

Grundlegende Funktionen	Besondere Fähigkeiten
Beispiel: „Mein Körper kann rennen!“	Beispiel: „Mein Körper kann schöne Bilder malen.“



Funktion des Körpers

Was sind tolle Dinge, die DEIN Körper kann? Nachdem ihr mit eurer Gruppe gesprochen habt, schreibt einige eurer Antworten unten auf.

Dinge, die mein Körper kann:

Grundlegende Funktionen	Besondere Fähigkeiten
Beispiel: „Mein Körper kann rennen!“	Beispiel: „Mein Körper kann schöne Bilder malen.“