

**Schulinterner Lehrplan
PSL**



**Realschule
Alsdorf** IM KUBIZ

**Stufe 5
1**

Ziele

- sich gegenseitig kennenlernen
- Gemeinsamkeiten und Unterschiede wahrnehmen
- Kommunikationsfähigkeit entwickeln

Methoden

- Kennenlernbingo
- Autogrammstunde
- Namensball
- Manege frei!
- Partnerinterview
- Gemeinsamkeiten
- Unterschiede
- alle Kennenlernspiele: (Klammerspiel, Sortieren, Atomspiel, Kreisspiele)
- Ausflüge (Kletterhalle)

Material

- AB´s PSL-Ordner
- 71 Übungen und Rollenspiele zur Mobbingprävention
- Musikabspielgerät

Inhalt

sich kennenlernen, angemessen Kontakt aufnehmen

Sozialformen

- Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit

Technologiegestützter Unterricht

**Schulinterner Lehrplan
PSL**



**Realschule
Alsdorf** IM KUBIZ

**Stufe 5
2**

Ziele

- zu Beginn des Schuljahres den Stundenablauf kennenlernen und diesen einüben
- Regeln eines positiven Miteinanders aufstellen
- positive Rückmeldung geben
- Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit entwickeln

Methoden

- Leisezeichen zu Stundenbeginn
- Meldezeichen
- Entwicklung von Regeln mit den SuS (Placemat)
- Klassenregeln erarbeiten/ ABC des guten Miteinanders
- Warme Dusche
- Rückmeldung
- Gruppentische *

Material

- AB warme Dusche (Positive Verstärker für den Schulalltag)
- rote/ gelbe Karten
- Klingel

Inhalt

Regeln und Rituale

Sozialformen

- Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit

Technologiegestützter Unterricht

- SuS nutzen die Schwanenhalskamera

**Schulinterner Lehrplan
PSL**



**Realschule
Alsdorf ^{im} KUBIZ**

**Stufe 5
3**

Ziele

- Selbstwertgefühl stärken
- Selbst- und Fremdwahrnehmung entwickeln
- Lob annehmen und geben
- Gemeinsamkeiten und Unterschiede wahrnehmen,
- eigene Ergebnisse vorstellen

Methoden

- Warme Dusche
- Stärken/ Schwächen
- Stärkenturm
- Selbsteinschätzungsbogen
- persönliches/ (Klassen-) Wochenziel
- Castingshow der Talente

Sozialformen

- Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit
- Präsentation vor SuS

Material

- Positive Verstärker für den Schulalltag
- 71 Übungen und Rollenspiele zur Mobbingprävention

Inhalt

Bewusstsein für das eigene Ich und seine Stärken schaffen

Technologiegestützter Unterricht

**Schulinterner Lehrplan
PSL**



**Realschule
Alsdorf** IM KUBIZ

**Stufe 5
4**

Ziele

- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Selbst- und Fremdwahrnehmung entwickeln
- Gefühle beschreiben können

Methoden

- Definition
- Begriffe sammeln:
 - Gestik und Mimik zuordnen
 - Gefühle darstellen (Pantomime)
 - Situationen
 - Subjektive Auslöser
 - Gefühlsmemory
 - Kooperationsspiele mit Reflektion

Material

- AB´s /Spiele PSL-Ordner
- Ich-Du-Wir (Cornelsen)
- Positive Verstärker für den Schulalltag (Persen)
- 71 Übungen und Rollenspiele zur Mobbingprävention (Persen)
- Werte bilden (Beltz)
- Achtsamkeit und Anerkennung (BZgA)

Inhalt

Gefühle

Sozialformen

- Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit
- Präsentation vor SuS

Technologiegestützter Unterricht

- Mikroausdrücke erkennen (you tube)

**Schulinterner Lehrplan
PSL**



**Realschule
Alsdorf** IM KUBIZ

**Stufe 5
5**

Ziele

- gelungene Kommunikation erläutern und fördern
- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Selbst- und Fremdwahrnehmung entwickeln

Methoden

- Definition/ Kriterien erarbeiten
- Ich- Botschaften erarbeiten und anwenden
- Feedbackregeln
- Gesprächsregeln und aktives Zuhören
- Rollenspiele

Material

- AB´s /Spiele PSL-Ordner
- Positive Verstärker für den Schulalltag
- 71 Übungen und Rollenspiele zur Mobbingprävention

Inhalt

Kommunikation
Ich-Botschaften-
Training

Sozialformen

- Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit
- Präsentation vor SuS

Technologiegestützter Unterricht

**Schulinterner Lehrplan
PSL**



**Realschule
Alsdorf** IM KUBIZ

**Stufe 6
1**

<p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> - seine eigenen und die Grenzen der anderen wahrnehmen - sich auf andere verlassen können 		<p>Methoden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vertrauensübungen (z.B. Blindenführung, Beengte Reise nach Jerusalem, Fallen lassen) - möglicher Ausflug in Kletterwald oder Kletterhalle/ Boulderhalle
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> - AB´s /Spiele PSL-Ordner - 71 Übungen und Rollenspiele zur Mobbingprävention - Achtsamkeit und Anerkennung (BZgA) - Ich-Du-Wir alle! (Verlag an der Ruhr) 	<p>Inhalt</p> <p>Untereinander Vertrauen schaffen</p>	<p>Sozialformen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit
<p>Technologiegestützter Unterricht</p>		

**Schulinterner Lehrplan
PSL**



**Realschule
Alsdorf** IM KUBIZ

**Stufe 6
2**

Ziele

- Gespräche statt Gewalt
- friedlich Streiten > Ich-Botschaften anwenden
- Selbst- und Fremdwahrnehmung entwickeln

Methoden

- seine eigene Meinung mitteilen /andere Meinungen akzeptieren(Entscheidungsspiel)
- Sofaspiel
- Was tun bei Streit?
Einmischen vs. Hilfe holen
- Deeskalationsübungen
- Rollenspiele
- mit Aggressionen umgehen

Material

- AB´s /Spiele PSL-Ordner
- Positive Verstärker für den Schulalltag
- 71 Übungen und Rollenspiele zur Mobbingprävention
- Werte bilden (Beltz)

Inhalt

Konfliktfähigkeit

Sozialformen

- Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit
- Präsentation vor SuS

Technologiegestützter Unterricht

**Schulinterner Lehrplan
PSL**



**Realschule
Alsdorf ^{im} KUBIZ**

**Stufe 6
3**

<p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definition erarbeiten - Sensibilisieren für verschiedene Arten von Gewalt - Reflektion eigener Gewalterfahrungen 		<p>Methoden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lesen und Bearbeiten einer Ganzschrift (Sonst bist du dran, Renate Welsh) - Rollenspiele > Perspektivwechsel - Zettel Auftrag (s. Begleitmaterial)
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Sonst bist du dran" (Renate Welsh) - Unterrichtsmaterial zum Buch (Arena, Hasse und Igel) - AB´s /Spiele PSL-Ordner - Positive Verstärker für den Schulalltag - 71 Übungen und Rollenspiele zur Mobbingprävention - Werte bilden (Beltz) - Wir können auch anders! (Beltz) 	<p>Inhalt</p> <p>Mobbing</p>	<p>Sozialformen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit - Präsentation vor SuS
	<p>Technologiestützter Unterricht</p> <ul style="list-style-type: none"> -Video: Schulmobber im Visier von Carsten Stahl "Du Opfer" 2017 	

**Schulinterner Lehrplan
PSL**



**Realschule
Alsdorf** IM
KUBIZ

**Stufe 6
4**

Ziele

- Begriff klären
- Reflektion eigenen Medienverhaltens
- Medienkompetenz stärken
- Regeln eines sicheren Verhaltens im Internet
- rechtliche Hintergründe erarbeiten

Methoden

- mind map zu Medien (digital / gedruckt)
- Medientagebuch schreiben
- Sicher unterwegs im Internet
- > Tipps der Klasse ...
- Elterninfoabend zu Cybermobbing

Material

- AB´s /Spiele PSL-Ordner
- "Wir können auch anders!" (Beltz)
- klick safe

Inhalt

Medienerziehung

Sozialformen

- Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit
- Präsentation vor SuS

Technologiegestützter Unterricht

- apps ausprobieren und reflektieren (Einstellmöglichkeiten)

**Schulinterner Lehrplan
PSL**



**Realschule
Alsdorf** IM KUBIZ

**Stufe 6
5**

Ziele

- Auseinandersetzung mit dem Thema Trauer
- Austausch von Vorstellungen, was nach dem Tod passiert
- Trauerprozesse kennenlernen und akzeptieren lernen

Methoden

- Partnerinterview zu Erfahrungen mit Tod und Trauer
- Klassengespräche

Sozialformen

- Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit

Material

- Positive Verstärker für den Schulalltag
- Unterrichtsmaterial Phosphor-Theater

Inhalt

Trauer

Technologiegestützter Unterricht

- Theaterstück zu Trauer "Schwestern"