

Name:

# Sei ein ganzer Kerl Arbeitsheft



Dieses Arbeitsheft ist eine Ergänzung zu dem Buch „Sei ein ganzer Kerl“ von Jessica Sanders.

Originaltext:

FIVE MILE

Veröffentlicht durch Five Mile, Regency Media  
[www.fivemile.com.au](http://www.fivemile.com.au)

Originaltitel: Be Your Own Man: Student Workbook

Text: Yale Mercieca

Design: Five mile

Alle Zitate und Bezüge zu „Sei ein ganzer Kerl“ mit Genehmigung der Autorin  
Jessica Sanders.

Lesson Plans Copyright – Five Mile, 2020

Illustrationen: Robbie Cathro

Illustrationen Copyright – Robbie Cathro, 2020

Die Unterrichtseinheiten dürfen nur für für unkommerzielle Zwecke ausgedruckt  
und genutzt werden.



# Was macht mich aus?

Schreibe Eigenschaften auf, die beschreiben, wer und wie du bist.  
Schreibe so viele Eigenschaften wie möglich auf.



Schreibe drei Eigenschaften auf, die du gerne in der Zukunft haben möchtest.

1)

2)

3)



## Das bin ich!

Male ein Bild von dir. Was auch immer dich ausmacht, macht dich einzigartig. Vielleicht machst du auf dem Bild etwas, das du liebst. Vielleicht hast du deine Lieblingsklamotten an oder machst deinen Lieblingssport.



„Deine Freundinnen  
und Freunde sollten  
das Beste in dir  
hervorbringen und dich  
so feiern, wie du bist!“

Jessica Sanders in „Sei ein ganzer Kerl“

# Ich und meine Freundinnen und Freunde

Male dich selbst und deine Freundinnen und Freunde – wie sind eure Beziehungen?

Male jede Person als kleinen Kreis – mit den Abständen zwischen den Kreisen kannst du zeigen, wie nah du dich den einzelnen Leuten fühlst.

**Mein Körper ist bereit für Abenteuer!**

Dieses Abenteuer will ich irgendwann einmal erleben:

So werde ich auf meinem Abenteuer aussehen:



# Mein Körper wird mir dabei helfen, meine Abenteuer zu bestehen!

Schreibe so viele Möglichkeiten auf, wie die einzelnen Teile  
deines Körpers dir auf deinem Abenteuer helfen können.

Gehirn	
Herz & Lunge	
Beine & Füße	
Arme & Hände	
Augen	
Rücken	

# Mein Körper ist wirklich schlau!

Dein Körper reagiert mit unterschiedlichen Dingen auf deine Emotionen! Überlege dir mindestens drei Reaktionen für jedes Gefühl und schreibe sie auf.

Wenn ich Angst habe,  
reagiert mein Körper so:

Wenn ich traurig bin,  
reagiert mein Körper so:

Wenn ich fröhlich bin,  
reagiert mein Körper so:

Wenn ich mir Sorgen mache,  
reagiert mein Körper so:



Wir alle drücken  
unsere Emotionen  
auf verschiedene  
Arten aus. Deshalb  
ist es wichtig, dass  
du Aktivitäten  
findest, die zu dir  
passen.

# Meine Gefühle entdecken ... und wie ich mit ihnen umgehen kann

Das hier sind einige Sachen, die ich ausprobieren könnte, um mit meinen Gefühlen umzugehen oder um sie auszudrücken:

Wenn ich wütend bin,  
könnte ich...

oder:

Wenn ich traurig bin,  
könnte ich...

oder:

Wenn ich mir Sorgen  
mache, könnte ich...

oder:

# Meine Gefühle entdecken ... und wie ich mit ihnen umgehen kann

Es ist wichtig, dass du erwachsene Menschen kennst, denen du vertraust und die du um Hilfe bitten kannst. Zu einem Netzwerk, das Sicherheit gibt, sollten 3 bis 5 Erwachsene gehören. Das könnten Menschen aus deiner Familie sein, Lehrer und Lehrerinnen, Trainer und Trainerinnen und so weiter. Mindestens eine der Personen sollte nicht aus deiner Familie sein. Schreibe die Namen von 3 bis 5 Erwachsenen in die Finger dieser Hand. Das ist deine helfende Hand, dein Sicherheitsnetzwerk.



Wenn du Hilfe von einer dieser Personen brauchst und dir die Person nicht zuhört, versuche, eine der anderen Personen zu fragen.

Außerdem kannst du immer auch die Nummer gegen Kummer anrufen:  
116 111

Wenn du Hilfe brauchst, frage nach Hilfe! Und falls dir einmal nicht zugehört wird, frage so lange weiter, bis es jemand tut. Du bist mutig und stark – und du bist nicht alleine.

# Mein Symbol

Male ein Symbol, das zeigt, wer du bist. Baue mindestens vier verschiedene Sachen mit ein.



