

## Mein **Körper** gehört **mir!**

➤ «Du hast das Recht, zu bestimmen, wie, wann, wo und von wem du angefasst werden möchtest.»

Ordne die parkierten Wörter den Körperteilen zu!

Setze die weissen Magnete da, wo du berührt werden möchtest und die schwarzen Magnete da, wo du nicht berührt werden willst.






- Kopf
- Ohr
- Augen
- Mund
- Halb
- Schulter
- Arm
- Hand
- Finger
- Brust
- Bauch
- Scheide
- Bein
- Ober-schenkel
- Knie
- Schenkel
- Fuss
- Zehen

## Mein **Körper** gehört **mir!**

➤ «Du bist etwas Besonderes und darfst stolz sein auf deinen Körper.»

Ordne die parkierten Wörter den Körperteilen zu!

Setze die weissen Magnete da, wo du berührt werden möchtest und die schwarzen Magnete da, wo du nicht berührt werden willst.

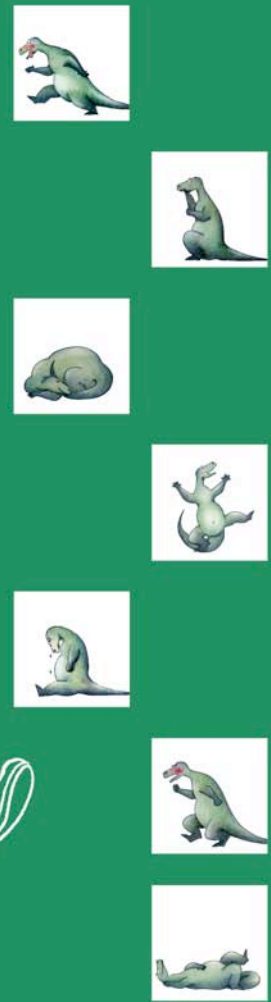

- Kopf
- Nacken
- Schulter
- Rücken
- Arm
- Ellbogen
- Hand
- Finger
- Po
- Bein
- Ober-schenkel
- Wade
- Fuss
- Ferse

## Ich vertraue meinem Gefühl!

«Höre auf dein Gefühl!»

Wie fühlt sich der Dino auf den Bildern?

In welchen Situationen hast du dich wie der Dino gefühlt?







## Ich vertraue meinem Gefühl!

«Es ist gut, wenn du über deine Gefühle sprichst, besonders wenn es unangenehme Gefühle sind.»

Suche dir je ein Kärtchen mit einem angenehmen und einem unangenehmen Gefühl aus.

Die Karte mit dem schönen Gefühl stecke in das lachende Gesicht und die Karte mit dem unangenehmen Gefühl in das unglückliche Gesicht.



Ich kenne **gute, schlechte und komische Berührungen**

» «Angenehme Berührungen geben dir ein Ja-Gefühl.  
Unangenehme Gefühle geben dir ein Nein-Gefühl.»

Was fühlst du in den Boxen?



Ich kenne **gute, schlechte und komische Berührungen**

» «Niemand darf dich berühren, wo du es nicht gern hast. Auch nicht an der Scheide, am Penis, am Po oder an der Brust.»

Schau dir die Bilder an!

Welche Berührungen gefallen dir?  
Welche Berührungen gefallen dir nicht?



## Ich darf **Nein** sagen!



«Wenn dir etwas ein unangenehmes Gefühl gibt, hast du das Recht, **Nein** zu sagen.»

Stecke deinen Kopf in diese Öffnung.  
Dann sage «Nein». Erst leise, dann laut  
und deutlich.



## Ich darf **Nein** sagen!



«Du bist wichtig und hast das Recht, selbst zu bestimmen, von wem du angefasst werden möchtest und von wem nicht.»

Dreh das Rad! Zeige im Spiegel ein  
NEIN, so wie es auf dem Rad steht.

Sage NEIN:



Spiegelfolie



Ich unterscheide zwischen  
**guten und schlechten Geheimnissen**



«Gute Geheimnisse machen Freude und sind spannend,  
schlechte Geheimnisse fühlen sich schwer und unheimlich  
an.»

Gucke durch die Schlüssellocher  
Welche sind schöne und welche sind  
schlechte Geheimnisse?



Ich unterscheide zwischen  
**guten und schlechten Geheimnissen**



«Wenn du sagst, ich soll nicht fragen, soll mich nichts zu  
sagen wagen, sagt mir mein Gefühl im Magen, ich werds  
dennoch weitersagen.»

Lausche den Geheimnissen, die hier  
erzählt werden! Welche Geheimnisse  
würdest du weiter erzählen?



Ich bin **schlau**, ich hole mir **Hilfe!**

«Gemeinsam sind wir stark!»

Schaffst du das allein?

Wenn du die schwarzen Knöpfe drückst und gleichzeitig an der Kurbel drehst, leuchtet die Lampe auf.

Wie viele Hände sind dafür nötig?



Ich bin **schlau**, ich hole mir **Hilfe!**

«Bleibe mit deinen Sorgen nicht alleine und hole dir Hilfe.»

Überlege, wer dir am besten helfen kann. Ordne die Hilfspersonen den verschiedenen Situationen zu.

Du bist hingefallen und hast dir das Bein gebrochen.

Ein Junge droht dir mit Schlägen, wenn du ihm kein Geld gibst.

Du beobachtest, wie auf dem Pausenplatz ein Kind verprügelt wird.

Du kannst nachts nicht schlafen, weil deine Eltern sich immer streiten.

Sozialarbeiter/in

Mutter

Polizist/in

Vater

Freund/  
Freundin

Sorgentelefon  
für Kinder 147

Nähe  
Verwandte

Du traust dich nicht, alleine zum Spielplatz zu gehen.

Ambulanz

Lehrer/in

Dein Fahrrad wurde gestohlen.

Dein Onkel hat von dir verlangt, dass du dich nackt fotografieren lässt.

Ein Nachbar hat dich unarmt und gestreichelt, obwohl du es nicht wolltest.

Du brauchst Hilfe bei den Mathematikaufgaben.

