

# SO MACHT'S DIE

## PRAXISHILFEN FÜR DIE GRUPPENSTUNDE



### „Selbsteinschätzung“



Erkennen und lernen, dass ein und dasselbe Gewicht unterschiedlich schwer für zwei Personen sein kann.

#### Möglicher Einstieg in die Stunde

#### „Laola-Meister gesucht“

**Material:** -

**Dauer:** 10 min

Kinder und Jugendliche stehen in einem Kreis. Die Spielleitung beginnt beide Arme zu heben. Im Uhrzeigersinn heben die Kinder und Jugendlichen nacheinander beide Arme und senken sie wieder, sodass eine „Laola-Welle“ entsteht. Nach einer Weile bringt die Leitung ein zweites Armheben ein usw.

Variante 1: Mit stets steigender Geschwindigkeit

Variante 2: Arme heben und ein Bein heben bedeutet Richtungswechsel

Variante 3: In die Hocke gehen bedeutet: Ich setze aus, die nächste Person in der Reihe ist dran

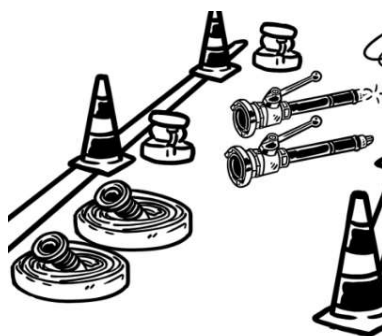
Personen, die einen Fehler machen oder zu lange überlegen scheiden aus. Die Übung wird so lange gespielt, bis nur noch drei Personen übrig sind.

#### Hauptteil

#### „So schätz ich das ein!“

**Materialien:** FW-Gegenstände, Arbeitsblatt „So schätz ich das ein!“, Stifte, Waage

**Dauer:** 30 Minuten



Starten Sie diese Übung direkt am Feuerwehrauto. Nutzen Sie den „Selbsteinschätzungsbogen“ der UK RLP für diese Übung. Der Bogen bietet eine Vorauswahl an zehn Gegenständen, die sich gut für die Übung eignen. Sie können den Bogen auch nutzen um eine eigene Auswahl von Gegenständen zu treffen (siehe Liste mit FW-Geräten inkl. Gewichtsangaben, Ordner mit Bildern von FW-Gegenständen, Blanco-Selbsteinschätzungsbogen). Achten Sie bei der Auswahl unbedingt darauf, dass die Gegenstände sich im Gewicht unterscheiden.

# SO MACHT'S DIE

## PRAXISHILFEN FÜR DIE GRUPPENSTUNDE



### Aufgabe 1

Legen Sie die ausgewählten Gegenstände zurecht und verteilen sie die „Selbsteinschätzungsbögen“ an jedes Kind und jeden Jugendlichen.

Nun sollen alle Teilnehmenden ihre **individuelle (!!)** Einschätzung zum Gewicht aller Gegenstände abgeben, ohne sie anzufassen. Diese Einschätzung wird auf dem „Selbsteinschätzungsbogen“ notiert (siehe Arbeitsblatt).

### Aufgabe 2

In der zweiten Runde hebt jede Person die Gegenstände ganz bewusst. Diese Einschätzung wird ebenfalls auf dem „Selbsteinschätzungsbogen“ notiert (siehe Arbeitsblatt).



### Aufgabe 3

Nun überprüfen die Kinder und Jugendlichen, ob ihre Einschätzungen unterschiedlich sind oder nicht und notieren dies wieder auf ihrem Arbeitsblatt.

Bevor der Austausch und die Reflexion stattfinden, wiegen Sie gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen alle Gegenstände.



### Austausch und Reflexion

Materialien: ausgefülltes Arbeitsblatt „So schätz ich das ein!“

Dauer: 20 Minuten



Nachfolgend finden Sie Fragen, die wir Ihnen für den Austausch mit den Kindern und Jugendlichen empfehlen. Direkt unter der Frage finden Sie Antwortmöglichkeiten und den Lerneffekt. Es kommt hier nicht auf die wortgetreue Formulierung an, sondern darauf, dass der Sinn der Antwort in ebendiese Richtung gehen sollte.

**Frage:** Welche Gegenstände fielen euch leicht anzuheben? Welche waren schwer?

**Antwort und Lerneffekt:** Die Belastung durch ein und dasselbe Gewicht ist von Person zu Person unterschiedlich. Die Definition hängt immer von der einzelnen Person ab. Es gibt keine einheitliche Definition von „schwer“.

# SO MACHT'S DIE **JUGEND FEUERWEHR RHEINLAND-PFALZ**

## PRAXISHILFEN FÜR DIE GRUPPENSTUNDE

**Frage:** Wie seid ihr beim Einschätzen vorgegangen? Habt ihr Größen und Gegenstände miteinander verglichen? Habt ihr auf das Material geachtet?

**Antwort und Lerneffekt:** Das Gewicht ist vom bloßen Betrachten her nur schwer einschätzbar.

**Frage:** Wer hat versucht einen Gegenstand zu heben und dabei gemerkt, dass es kaum / nicht möglich war?

**Antwort und Lerneffekt:** Ist der Gegenstand zu schwer oder zu unhandlich, hol dir Hilfe und Unterstützung von einer oder mehreren Personen. Denn Stärke bedeutet auch, sich selbst gut einzuschätzen.

**Frage:** Worauf sollte man beim Heben und Tragen von schweren Lasten achten?

**Antwort und Lerneffekt:**

Heben: Körpernah, beim Heben in die Knie gehen, den Rücken gerade halten

Tragen: Körpernah, gleichmäßige Lastenverteilung, lieber zweimal statt einmal gehen, bei Drehungen den ganzen Körper nehmen und nicht nur den Oberkörper drehen

Mehr Informationen zum Umgang mit Ausrüstung und Gerät in der Jugendfeuerwehr unter [www.ukrlp.de](http://www.ukrlp.de), Webcode: f1942