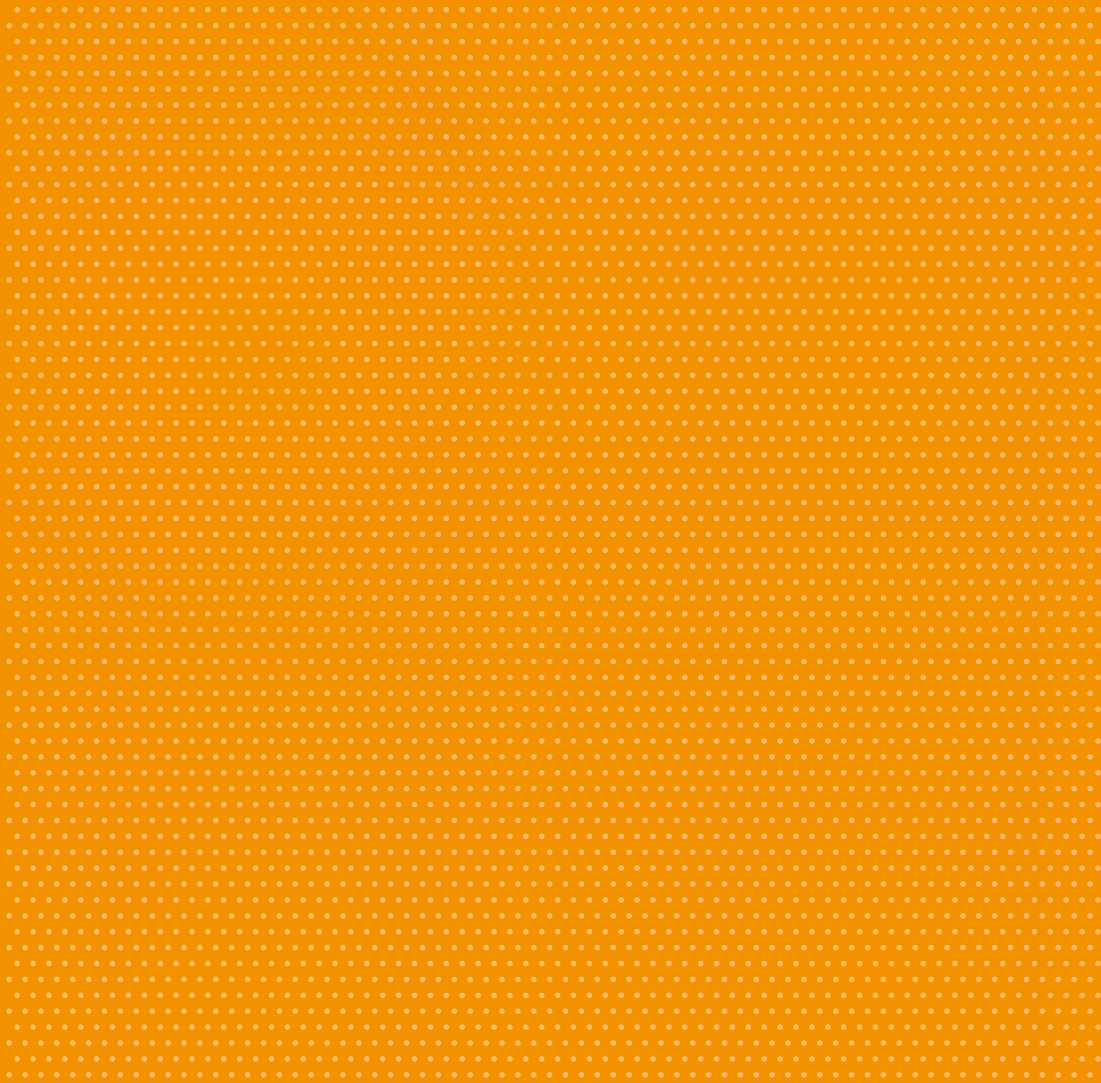


# FOSIS – Handlungsempfehlungen zur Gesundheitsförderung im Unterricht

## Modul 4 Selbstbestimmung



# Inhaltsverzeichnis

Was ist FOSIS? .....	3
Einleitung .....	4
Wahlmöglichkeiten anbieten.....	5
Schülerfeedback einholen .....	8
Kopiervorlagen Zielscheibe .....	13
Erfahrungen aus der Praxis.....	16
Selbstbestimmung im Unterricht – gute Fragen und gute Gründe .....	18
Literatur.....	19
Überblick FOSIS-Module .....	20
Workshops für Lehrkräfteteams der Sekundarstufen I und II .....	23

## Impressum:

Herausgeber: Unfallkasse Berlin,  
Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin  
Telefon 030 7624-0  
[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)  
[unfallkasse@unfallkasse-berlin.de](mailto:unfallkasse@unfallkasse-berlin.de)

Verantwortlich: Wolfgang Atzler

Text: Nicole Silbermann

Gestaltung: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

Druck: Woeste Druck + Verlag GmbH & Co KG, Essen

Ausgabe Dezember 2015

Bestellnummer: UKB SU 06

Wir danken Professor Dr. Matthias Jerusalem, Humboldt-Universität zu Berlin, für die inhaltliche Konzeption des Moduls „Selbstbestimmung“ sowie seine Unterstützung bei der Erstellung dieser Handlungsempfehlung.

## Was ist FOSIS?

Mit den FOSIS-Handlungsempfehlungen stellt die Unfallkasse Berlin einen praxisorientierten Leitfaden zur nachhaltigen Gesundheitsförderung von Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern sowie zur Vorbeugung von Unfällen zur Verfügung.

FOSIS steht für „Förderung von Schutzfaktoren in der Schule“ und ist ein Kooperationsprojekt der Unfallkasse Berlin mit der Humboldt-Universität zu Berlin. Der Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie hat Fördermaßnahmen für den Unterricht entwickelt, im Rahmen einer Studie durchgeführt und für die praktische Anwendung evaluiert. Die Unterrichtsmethoden werden im Masterstudium des Lehramtes an der Humboldt-Universität zu Berlin vermittelt.

Die FOSIS-Handlungsempfehlungen können ab der Jahrgangsstufe 5 angewandt werden. Sie bestehen aus sechs Modulen, die an unterschiedlichen Punkten des Unterrichts und des Schulalltags ansetzen: Transparenz von Prüfungen, Klassenklima, Lern- und Leistungsraum, Selbstbestimmung, Kooperatives Lernen und Selbstregulation. Die Module können unabhängig voneinan-

der angewandt oder miteinander kombiniert werden. Mit der Umsetzung der FOSIS-Module lassen sich Stress und Belastungen im Schulalltag reduzieren, das Klassenklima kann gefördert und die Lernatmosphäre nachhaltig verbessert werden.

## Einleitung

Ist es Ihren Schülerinnen und Schülern möglich, in einer selbstbestimmten Umgebung zu lernen und den Unterricht aktiv mitzugestalten, sind sie interessierter und motivierter, mitzuarbeiten, haben mehr Vertrauen in ihre Fähigkeiten und zeigen bessere Lernergebnisse. Können sie sich dagegen im Unterricht ausschließlich damit beschäftigen, was Sie als Lehrkraft vorgeben, haben sie meist nicht so viel Freude am Lernen.

Lernen Ihre Schülerinnen und Schüler selbstbestimmter, so wirkt sich das auch positiv auf Ihre Arbeit als Lehrkraft aus: Sie sind dann nicht mehr allein verantwortlich

für das Gelingen einer Unterrichtsstunde oder eines Projekts, und die Schülerinnen und Schüler arbeiten während des Unterrichts meist konzentrierter.

Das FOSIS-Modul „Selbstbestimmung“ zeigt, wie Sie Ihre Klasse in die Unterrichtsgestaltung einbinden können, beispielsweise indem Sie Wahlmöglichkeiten anbieten und Schülerfeedback zum Unterricht einholen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern viel Spaß und Erfolg beim selbstbestimmteren Lernen!

## Wahlmöglichkeiten anbieten

Wenn Sie Ihren Unterricht vorbereiten, machen Sie sich viele Gedanken beispielsweise über Themen, Methodik oder unterschiedliche Schwierigkeitsgrade. Hier eine passende Auswahl zu treffen, ist nicht immer leicht.

Die Qual der Wahl können Sie durchaus Ihrer Klasse überlassen. Beziehen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler ruhig mit ein und lassen Sie sie selbst darüber bestimmen, ob sie sich beispielsweise lieber

mit dem einen oder anderen Thema beschäftigen, welche Methode sie nutzen und welchen Schwierigkeitsgrad sie auswählen möchten.

Haben Ihre Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, womit oder wie sie sich beschäftigen, gehen sie sehr viel motivierter an Aufgabenstellungen heran. Die Anzahl der Wahlmöglichkeiten sollten Sie überschaubar halten, um Ihre Schülerinnen und Schüler nicht zu überfordern.

Da es je nach Unterrichtsgegenstand natürlich nicht immer möglich ist, jedem einzelnen Schüler bzw. jeder einzelnen Schülerin individuelle Wahlmöglichkeiten zu eröffnen, können Sie auch die Klasse abstimmen lassen. Damit alle motiviert bleiben, sollten Sie aber darauf achten, dass auf lange Sicht jeder Schüler bzw. jede Schülerin zum Zug kommt und (mit-)entscheiden darf.

### Wichtig!

- Kündigen Sie deutlich an, wenn Ihre Schülerinnen und Schüler wählen dürfen.
- Erläutern Sie, welche Wahlmöglichkeiten es gibt.



## Beispiele für Wahlmöglichkeiten

### Thema

Wenn es der Lehrplan zulässt, geben Sie Ihren Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Themen auszuwählen. Ist dies nicht möglich, so können Sie Ihre Klasse über die Reihenfolge der zu bearbeitenden Themen abstimmen lassen.

### Inhalt

Geben Sie Ihren Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, zwischen unterschiedlichen fachlichen Inhalten auszuwählen, beispielsweise als Klasse oder in Lerngruppen. So können sie nach persönlicher Neigung selbst bestimmen, welche Schwerpunkte sie setzen.

### Methode

Wird ein neues Thema eingeführt, können Sie Ihre Klasse abstimmen lassen, ob Sie einen Vortrag darü-

ber halten, ein Film gezeigt wird oder die Schülerinnen und Schüler eigenständig Informationen zum Thema sammeln und beispielsweise Referate halten.

### Schwierigkeit

Bieten Sie unterschiedliche Schwierigkeitsgrade an, aus denen die Schülerinnen und Schüler selbst auswählen können. So können sie sich individuell Aufgaben aussuchen, die sie sich zutrauen, und in eigenem Tempo Lernfortschritte erzielen.

### Zeitpunkt

Beziehen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler bei der Frage des Zeitpunkts mit ein: Soll das Thema zu Beginn oder zum Ende des Schuljahres bearbeitet werden? Soll es im Rahmen einer Projektwoche bearbeitet werden oder im regulären Stundenplan?

### Dauer

Wenn es der Lehrplan ermöglicht, lassen Sie Ihre Klasse bestimmen, wie lange das Thema beispielsweise im Vergleich zu einem anderen Themengebiet bearbeitet werden soll. So können Ihre Schülerinnen und Schüler selbst entscheiden, wo sie Schwerpunkte setzen möchten.

### Arbeitsort

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrer Klasse, ob manche Dinge nicht auch – und vielleicht sogar viel anschaulicher – außerhalb des Klassenzimmers gelernt werden können, beispielsweise auf dem Schulhof, dem Sportplatz oder im Rahmen eines Ausflugs.

### Tipp

- Stellen Sie sich bei der Vorbereitung Ihres Unterrichts die Frage, ob und wo Ihre Schülerinnen und Schüler mitbestimmen können.
- Fördern und fordern Sie Eigeninitiative und Selbstbestimmung!
- So stärken Sie das Interesse am Lernen, Motivation und Selbstwirksamkeit Ihrer Schülerinnen und Schüler. Meist führt dies dann auch zu besseren Leistungen.

### Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit

Beziehen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler möglichst bei der Entscheidung mit ein, ob sie das jeweilige Thema lieber einzeln, in Partnerarbeit oder in der Gruppe bearbeiten möchten. Dementsprechend können Sie den Unterricht dann vorbereiten.

## Schülerfeedback einholen

Sie können Ihre Schülerinnen und Schüler auch mehr mitbestimmen lassen, indem Sie regelmäßig Feedback zum Unterricht einholen. Dabei geht es nicht um fachliche Aspekte, sondern um die Form und Gestaltung des Unterrichts. Ziel des Schülerfeedbacks ist es, dass Ihre Schülerinnen und Schüler erleben, dass Sie auf sie eingehen und offen für ihre Bedürfnisse sind.

Gelingt es Ihnen, die Anregungen Ihrer Schülerinnen und Schüler umzusetzen, verbessern Sie damit die Kommunikation mit Ihrer Klasse, schaffen eine positive Lernatmosphäre und fördern das Vertrauen zwischen Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern. Gleichzeitig

### Wichtig!

- Nehmen Sie Kritik und Anregungen ernst!
- Sie müssen bereit sein, Ihre Unterrichtsmethode kritisieren zu lassen und diese gegebenenfalls verändern zu wollen. Nur dann gelingt eine konstruktive Feedbackkultur.

wird auch die Selbstwirksamkeit Ihrer Schülerinnen und Schüler gestärkt: Sie lernen, Probleme anzugehen, und erfahren, dass sie selbst etwas bewirken können.

### Feedbackregeln festlegen

Vereinbaren Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern Feedbackregeln, damit sie lernen, konstruktives Feedback zu geben.

### Feedback ...

... geben ist freiwillig.

... wird anonym abgegeben.

... hat einen Bezug zum Unterricht.

... bezieht sich auf Fakten und konkrete Situationen.

... beschreibt, welches Verhalten positiv bzw. negativ erlebt wird.

... ist immer sachlich. Meckern, schimpfen oder beleidigen ist verboten.

... vermittelt, was man bei dem kritisierten Verhalten empfindet.

... beschreibt, welches Verhalten man sich wünschen würde.

Das Feedback Ihrer Schülerinnen und Schüler sollten Sie möglichst kontinuierlich über einen längeren Zeitraum einholen, damit Sie Kritik auswerten und Vorschläge umsetzen können. In einer anschließenden Feedbackrunde können Sie dann feststellen, ob sich positive Veränderungen zeigen.

### Wichtig!

- Damit sich Ihre Schülerinnen und Schüler auch trauen, mitzuteilen, was ihnen nicht gefällt, ist es wichtig, dass sie ihr Feedback anonym abgeben können.
- Nur so erhalten Sie ein ehrliches Feedback Ihrer Schülerinnen und Schüler und damit die Möglichkeit, Ihren Unterricht zu verbessern.



## Mit Kritik umgehen

So wie Ihre Schülerinnen und Schüler darauf achten sollen, konstruktive Kritik zu üben, sollten Sie als Lehrkraft darauf achten, angemessen auf Kritik zu reagieren.

### Als Lehrkraft sollten Sie bei Kritik ...

... Ihre Schülerinnen und Schüler ausreden lassen.

... gelassen bleiben und sich nicht gleich verteidigen oder rechtfertigen.

... aufmerksam zuhören und versuchen, zu verstehen, was genau gemeint ist.

... bei unklaren Äußerungen gezielt nachfragen, was konkret kritisiert wird.

... die Kritik auf sich einwirken lassen und reflektieren, wie Sie auf Ihre Schülerinnen und Schüler wirken und was Sie möglicherweise ändern könnten.

... Ihre Bereitschaft äußern, darüber nachzudenken und (eventuell zu einem späteren Zeitpunkt) dazu Stellung zu nehmen, was Sie in Zukunft anders machen werden.

Wenn Ihnen Ihre Schülerinnen und Schüler kritisches Feedback geben, so ist das ein großer Vertrauensbeweis. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihren Unterricht und die sozialen Beziehungen zwischen Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern zu verbessern.

### Wichtig!

- Nehmen Sie Kritik nicht persönlich. Denken Sie daran, dass Ihre Schülerinnen und Schüler nur beschreiben, was sie gut oder nicht so gut finden.

## Schülerfeedback – schnell und unkompliziert

Mit den folgenden Methoden erhalten Sie einen schnellen Überblick, wie Ihr Unterricht bei Ihren Schülerinnen und Schülern ankommt.

### Blitzlicht

Einmal pro Monat geben Ihnen Ihre Schülerinnen und Schüler am Ende einer Unterrichtsstunde eine kurze Einschätzung zum Unterricht. Dies kann beispielsweise eine Schülergruppe von drei Schülerinnen und Schülern sein, die die Klasse zuvor ausgewählt und gegenüber der sie ihre Meinung kommuniziert

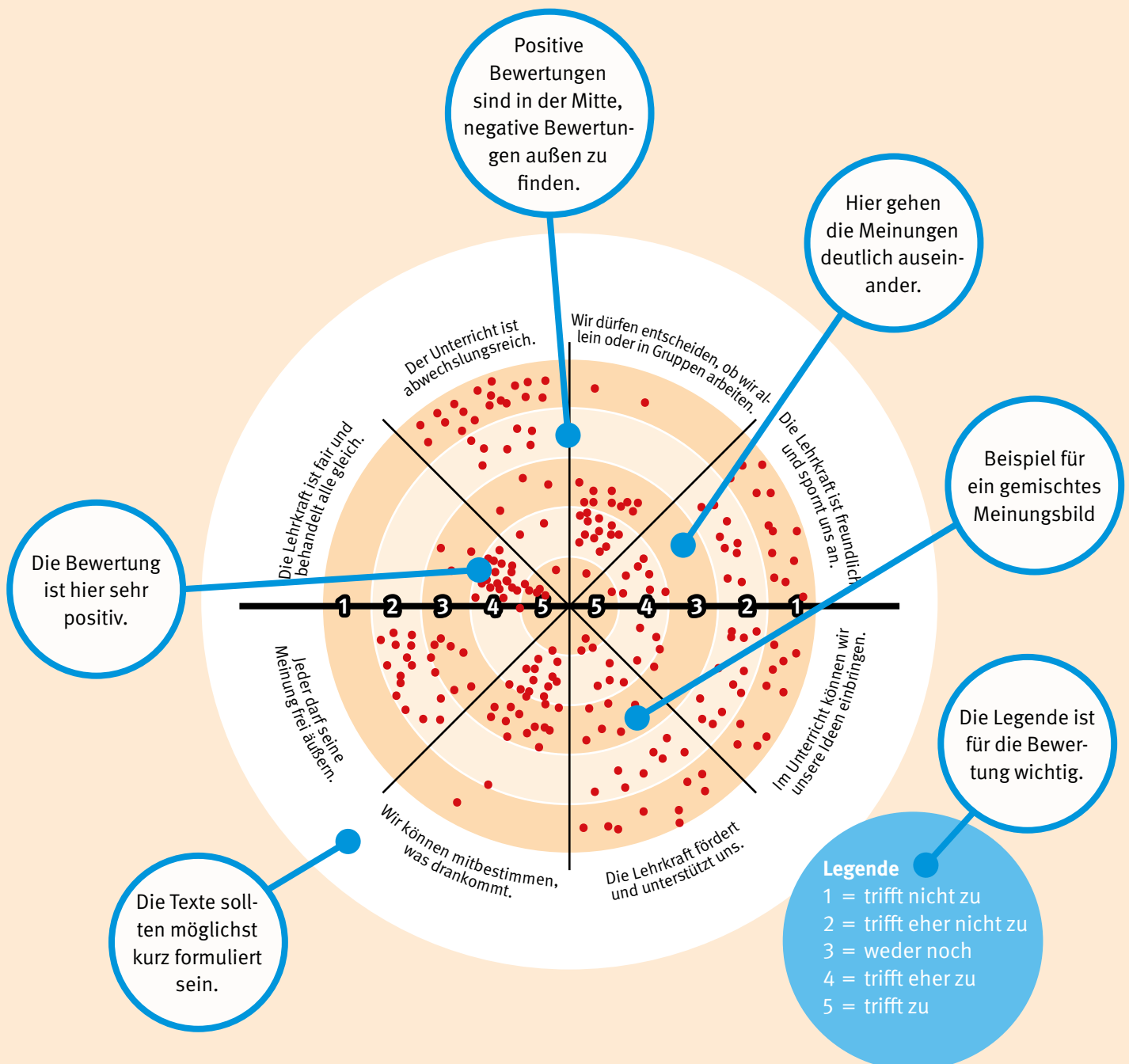
hat. Diese soll drei Dinge nennen, die der Klasse am Unterricht gut gefallen haben, und drei Dinge, die nicht gefallen haben. Wichtig ist, dass Sie auf die Rückmeldungen Ihrer Schülerinnen und Schüler eingehen, Verständnis zeigen, darüber nachdenken und erläutern, wie Sie auf die Kritik eingehen und was Sie ändern können.

Der kontinuierliche Stundenrückblick schärft die Wahrnehmung für Unterrichtsprozesse und wirkt sich positiv auf die Beziehung zwischen Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern aus.

### Zielscheibenbefragung

Die Zielscheibe ist eine einfache und im Unterricht gut nutzbare Methode, mit deren Hilfe Sie Ihre Schülerinnen und Schüler zu ihrer individuellen Einschätzung des Unterrichts befragen können. Das Ergebnis der Zielscheibenmethode ist nachvollziehbar und gibt einen guten Überblick über die Verteilung der Einschätzungen.

### Struktur einer Feedback-Zielscheibe



### Inhalte formulieren

Die Formulierung der Inhalte der Zielscheibe können Sie gemeinsam mit der Klasse vornehmen. Damit die Ergebnisse auf der Zielscheibe vergleichbar sind, muss gewährleistet sein, dass positive Bewertungen innen und negative Bewertungen außen zu finden sind. Die Inhalte der Zielscheibe müssen daher entsprechend formuliert sein.

**Falsch:** Die Lehrkraft bestimmt, was drankommt.

**Richtig:** Wir dürfen mitbestimmen, was drankommt.

### Punkte vergeben

Im Laufe einer Woche können die Schülerinnen und Schüler anonym ihre Punkte vergeben, entweder auf einem eigenen Blatt oder auf einer gemeinsamen Zielscheibe, die an einem nicht einsehbaren Platz angebracht ist, beispielsweise hinter der Tafel.

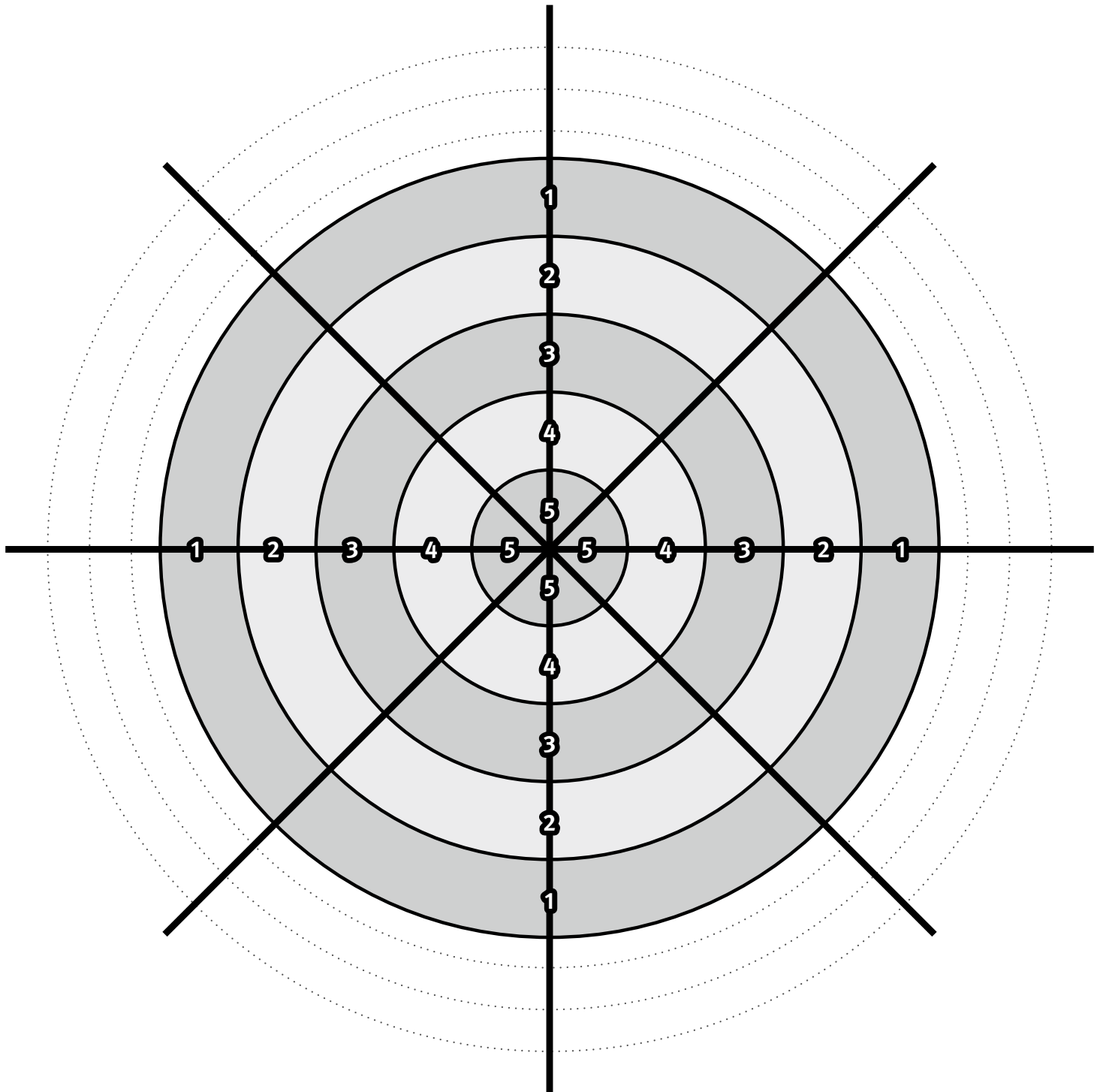
Eine detaillierte Beschreibung der Zielscheibenmethode mit weiteren Beispielen zur praktischen Anwendung finden Sie in Modul 2, „Klassenklima“.

Link zum Download der Kopiervorlagen

→ [www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de) | Webcode ukb603

**Kopiervorlagen  
Zielscheibe**

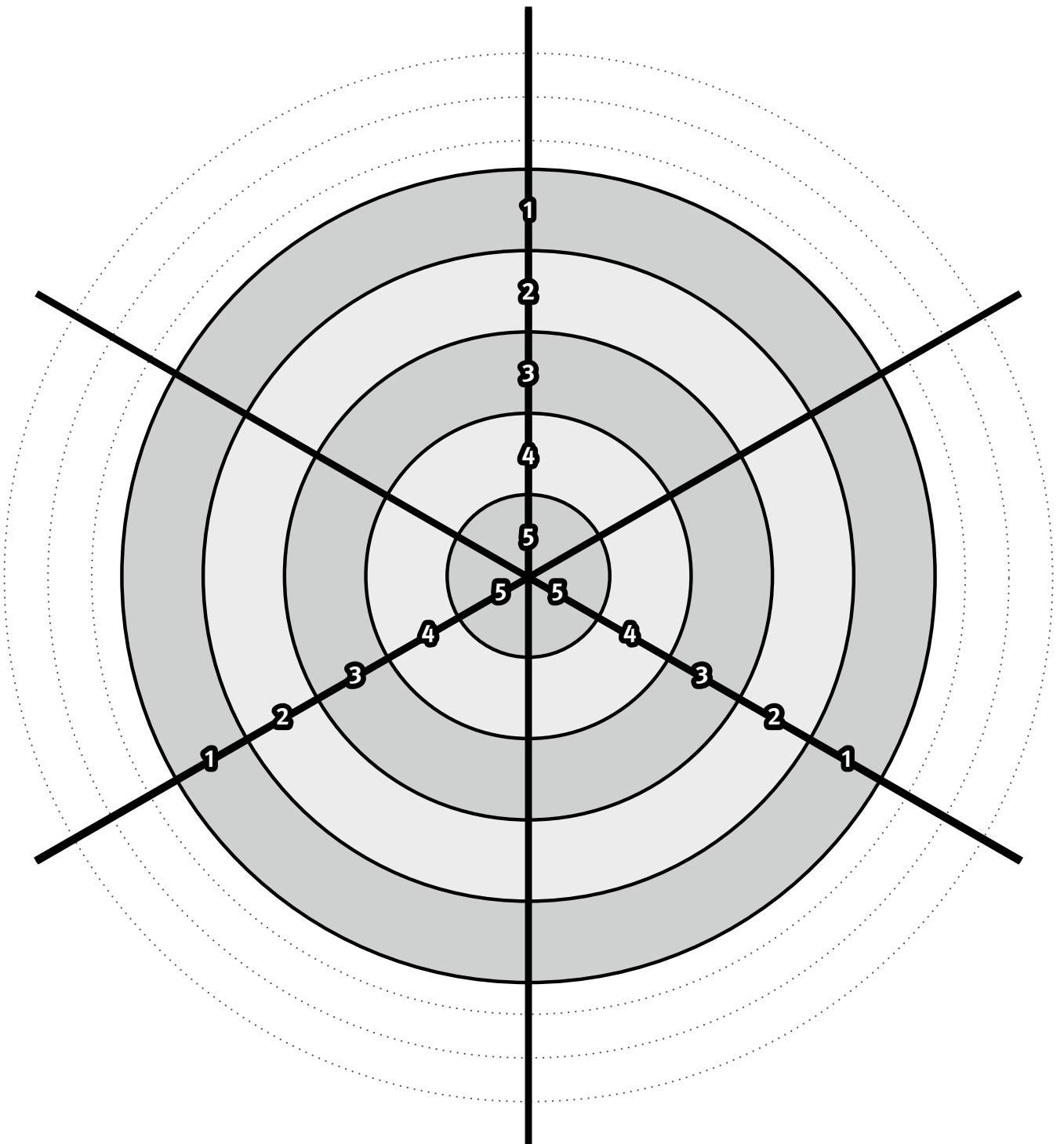
# Kopiervorlage



## Legende

- 1 = trifft nicht zu
- 2 = trifft eher nicht zu
- 3 = weder noch
- 4 = trifft eher zu
- 5 = trifft zu

# Kopiervorlage



## Legende

- 1 = trifft nicht zu
- 2 = trifft eher nicht zu
- 3 = weder noch
- 4 = trifft eher zu
- 5 = trifft zu

## Erfahrungen aus der Praxis

### Ausführliches Schülerfeedback

Die folgenden Methoden sind zwar recht zeitintensiv, eignen sich aber gut, wenn Sie Klassenlehrerin bzw. Klassenlehrer sind oder Bedarf sehen, ein umfassendes Schülerfeedback einzuholen.

#### Gruppeninterview

Ermuntern Sie Ihre Schülerinnen und Schüler, miteinander über die Form und Gestaltung des Unterrichts zu sprechen. Eine Gruppe von maximal fünf Schülerinnen und Schülern holt dann ein Meinungsbild der Klasse ein. Anschließend interviewen Sie die Gruppe, und der Rest der Klasse beobachtet das Gruppeninterview. Eine Auswertung erfolgt dann gemeinsam mit der Klasse.

#### Meinungsmarkt

Lassen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler zu Beginn des Schuljahres ihre Erwartungen, Befürchtungen und Kriterien für guten Unterricht anonym auf Karten schreiben. Diese werden nach Themen geordnet und in der Klasse aufgehängt. Auf dieser Grundlage ergeben sich im Laufe des Schuljahres Möglichkeiten für Schülerfeedback zur Qualität des Unterrichts. Die Themen können in der Klasse besprochen werden oder zunächst in Arbeitsgruppen bearbeitet werden, die ihre Gruppenauswertung anschließend der Klasse vorstellen.

### Lehrkräfte berichten

- *Die Schülerinnen und Schüler sind durch die Wahlmöglichkeiten im Unterricht tatsächlich motivierter und arbeiten besser mit. Bei den Rückmeldungen sind sie sehr ehrlich und auch überraschend fair.*
- *Durch vermehrte Selbstbestimmung im Unterricht sind die Schülerinnen und Schüler jetzt sehr viel selbstständiger, kreativer und arbeiten gut in Gruppen zusammen. Sie fragen dann ganz konkret, ob sie sich beispielsweise da oder dort hinsetzen können, ob sie rausgehen können oder die Dinge in dieser oder jener Form abarbeiten können.*
- *Wenn man Unterricht mit verschiedenen Wahlmöglichkeiten vorbereitet, ist das natürlich schon etwas aufwändiger – aber es lohnt sich.*
- *Die Wahlmöglichkeiten machen den Schülerinnen und Schülern auf jeden Fall bewusst, dass sie eine Wahl haben und nicht gezwungen werden.*





## Schülerinnen und Schüler berichten

- *Ich habe ein paar Schülerinnen und Schüler, die sich fast nie melden. Sie machen aber von der Möglichkeit zu wählen Gebrauch. Das hat mich positiv überrascht.*
- *Durch die Vorbereitung verschiedener Wahlmöglichkeiten kann ich einem Schüler oder einer Schülerin eine Aufgabe vorschlagen, die gut zu ihm bzw. ihr passt. So kann ich jetzt noch besser auf die Schülerinnen und Schüler eingehen.*
- *Wenn es sich anbietet, arbeite ich im Unterricht gern mit Wahlmöglichkeiten. Die Schülerinnen und Schüler sollen aber nicht nur beschäftigt sein. Mir ist es auch wichtig, einen Überblick darüber zu haben, was sie erarbeiten und was dabei herausgekommen ist.*
- *Besonders an Tagen, an denen die Schülerinnen und Schüler unruhig oder schlecht drauf sind, biete ich gerne Wahlmöglichkeiten an: Dann können sie sich das suchen, worauf sie sich einlassen können.*
- *Im Unterricht biete ich häufig Wahlmöglichkeiten an, gerade auch zu Unterrichtszeiten, in denen Schülerinnen und Schüler in der Regel nur schwer zu motivieren sind, beispielsweise zwischen 13 und 14 Uhr. Sie können dann ein Thema oder eine Arbeitsform wählen und machen das dann auch. Das funktioniert ganz gut.*
- *Mir macht der Unterricht jetzt, wo wir mehr mitbestimmen können, viel mehr Spaß, als wenn die Lehrerinnen und Lehrer den Unterrichtsstoff einfach nur durchrattern und man nur dasitzt, zuhört und ab und zu etwas aufschreibt. Ich finde es jetzt besser!*
- *Dass wir im Unterricht jetzt mehr mitbestimmen können, finde ich gut. Dann wird ja auch auf unsere Wünsche eingegangen, und wir müssen uns nicht immer nach dem Lehrer oder der Lehrerin richten.*
- *Ich fände es gut, wenn wir im Unterricht öfter mal nach unserer Meinung gefragt werden würden, damit die Lehrerinnen und Lehrer auch wissen, was wir gut finden und was nicht.*

## Selbstbestimmung im Unterricht – gute Fragen und gute Gründe

- **Schülerinnen und Schüler sollen im Unterricht ja etwas lernen und leisten und können nicht immer nur das tun, wozu sie gerade Lust haben. Sind Wahlmöglichkeiten überhaupt sinnvoll?**

Selbstverständlich müssen Wahlmöglichkeiten auf Unterrichtsziele und -aufgaben beschränkt sein. Dennoch führen sie dazu, dass sich Schülerinnen und Schüler selbstbestimmt und mit mehr Motivation mit dem Lernmaterial auseinandersetzen können.

- **Können durch Wahlmöglichkeiten überhaupt die geforderten Unterrichtsziele erreicht werden? Und schaden sie nicht auch der Autorität der Lehrkraft?**

Sie als Lehrkraft entscheiden selbst über Art und Anzahl der angebotenen Wahlmöglichkeiten – Sie behalten also nach wie vor alle Fäden in der Hand. Sie sollten aber darauf achten, dass Sie nur solche Wahl-

möglichkeiten anbieten, die Sie auch umsetzen können und mit denen Ihre Schülerinnen und Schüler gut lernen und die Unterrichtsziele erreichen können.

- **Können Wahlmöglichkeiten im Unterricht die Schülerinnen und Schüler nicht auch überfordern?** Ein zu großes Angebot könnte tatsächlich überfordern. Die Anzahl an Wahlmöglichkeiten sollten Sie daher in jedem Fall übersichtlich halten. Zudem ist es sinnvoll, Ihren Schülerinnen und Schülern bei der Auswahl Anregungen und Hilfestellungen zu geben und sie bei Bedarf individuell zu beraten, welches der Angebote für sie vielleicht besonders interessant sein könnte.
- **Wie kann man destruktives Schülerfeedback vermeiden?** Um einen möglichst positiven Einstieg zu schaffen, ist es empfehlenswert, nach einer normalen oder

gut gelungenen Stunde mit der ersten Feedbackrunde zu beginnen. Grundsätzlich sollten Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern verabreden, dass sich das Feedback nicht nur auf negative, sondern auch auf positive Elemente des Unterrichts beziehen sollte. Und Sie sollten Wert darauf legen, dass das Feedback auf sachlicher Ebene erfolgt. Erinnern Sie Ihre Schülerinnen und Schüler gegebenenfalls noch einmal an die Feedbackregeln.

- **Ist Feedback nicht nur Entlastung und Abarbeiten von Unbehagen, das ohnehin nicht vermeidbar ist?** Sachliches Feedback sollte immer ernstgenommen werden und zu Konsequenzen führen, die der Verbesserung des Unterrichts dienen. Ansonsten macht Feedback natürlich keinen Sinn.

## Literatur

Bastian, J. (Hg.) (2001): Schülerrückmeldung über Unterricht. Themenheft der Zeitschrift PÄDAGOGIK, 53. Jg., Heft 5/2001.

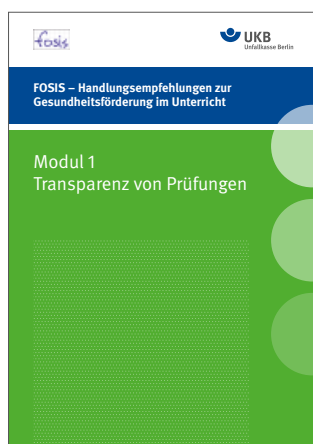
Bastian, J., Combe, R., Langer, R. (2003): Feedback-Methoden. Weinheim: Beltz.

Jerusalem, M., Chwalleck, K., Keshavarz, K., Kleinfeld, M., Wittkowski, B., Wudy, D. (2012): Ergebnisbericht zum Kooperationsprojekt FOSIS2 – Förderung von Schutzfaktoren in der Schule 2. Berlin: Humboldt-Universität zu Berlin.

Link zum Download der Broschüre:

→ [www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de) | Webcode ukb603

# Überblick FOSIS-Module

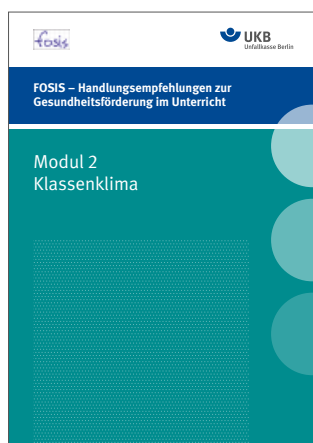


## Transparenz von Prüfungen

---

Je genauer Schülerinnen und Schüler wissen, was in einer Prüfung inhaltlich gefordert und wie bewertet wird, desto gezielter und mit weniger Prüfungsangst können sie sich vorbereiten. Meist fallen dann auch die Leistungen besser aus. Das FOSIS-Modul „Transparenz von Prüfungen“ zeigt, wie Prüfungsthemen, Hinweise für die Vorbereitung und Bewertungskriterien transparent gemacht werden können, damit Schülerinnen und Schüler mit Zuversicht in eine Prüfungssituation gehen.

Bestellnummer UKB SI 03

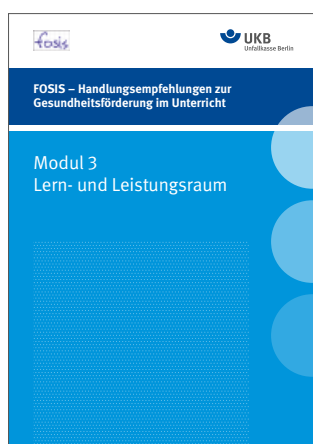


## Klassenklima

---

Das persönliche Wohlbefinden und das soziale Klima in der Klasse sind für die Lern-, Leistungs- und Persönlichkeitsentwicklung von Schülerinnen und Schülern von großer Bedeutung. Mit Hilfe einer Klimadiagnose schätzen die Schülerinnen und Schüler das soziale Klima innerhalb der Klasse selbst ein. Das FOSIS-Modul „Klassenklima“ schlägt verschiedene Maßnahmen zur Verbesserung des Klassenklimas und Lösungsoptionen bei möglichen Schwierigkeiten in der Umsetzung vor.

Bestellnummer UKB SI 04

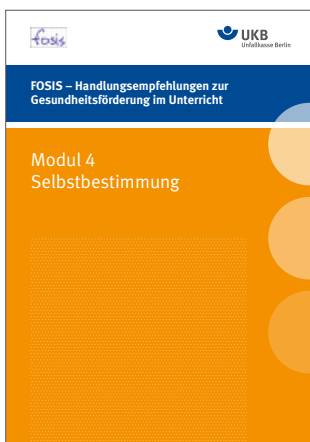


## Lern- und Leistungsraum

---

Damit Schülerinnen und Schüler Lernfortschritte erzielen und ihr neu gewonnenes Wissen festigen können, benötigen sie die Möglichkeit, ohne Leistungsdruck und ohne Angst vor Fehlern zu lernen. Eine deutliche Trennung zwischen bewertetem Leistungsraum und notenfremem Lernraum ist die Grundlage für eine vertrauensvolle Lernatmosphäre. Im Lernraum verfolgen die Schülerinnen und Schüler individuelle Lernziele und werden durch ermutigendes Feedback der Lehrkraft unterstützt. Das FOSIS-Modul „Lern- und Leistungsraum“ zeigt, was bei der Umsetzung beachtet werden muss.

Bestellnummer UKB SI 05



## Selbstbestimmung

---

Lernen Schülerinnen und Schüler in einer selbstbestimmten Umgebung, haben sie mehr Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten, sind interessierter, lernen motivierter und zeigen bessere Lernergebnisse. Das FOSIS-Modul „Selbstbestimmung“ empfiehlt daher, die Selbst- und Mitbestimmung der Schülerinnen und Schüler in möglichst vielen Bereichen des Unterrichts auszubauen, beispielsweise durch Einführen von Wahlmöglichkeiten oder Einholen von Schülerfeedbacks zum Unterricht.

Bestellnummer UKB SI 06



## Kooperatives Lernen

---

Kooperatives Lernen fördert das aktive und eigenverantwortliche Lernen, gleichzeitig werden dabei auch soziale und kommunikative Fähigkeiten geübt – doch nicht immer gelingt dies in der Praxis. Das FOSIS-Modul „Kooperatives Lernen“ zeigt, wann Kooperation im Unterricht sinnvoll ist und wie Gruppenarbeit angelegt sein muss, damit die Schülerinnen und Schüler von der Zusammenarbeit profitieren und kooperatives Lernen den gewünschten positiven Effekt hat.

Bestellnummer UKB SI 07



## Selbstregulation

---

Selbstregulation ist eine wichtige Schlüsselkompetenz. Sie ermöglicht Schülerinnen und Schülern, sich selbstständig neues Wissen anzueignen, mit Problemen umzugehen und Lösungswege zu finden. Damit sie die dafür notwendigen Kompetenzen und Strategien erlernen können, benötigen sie gezielte und kompetente Hilfe. Das FOSIS-Modul „Selbstregulation“ bietet ein übersichtliches Handlungsmodell für den Problemlösungsprozess durch selbstreguliertes Lernen.

Bestellnummer UKB SI 08



# Workshops für Lehrkräfteteams der Sekundarstufen I und II

## Belastungen reduzieren im Unterricht

Inhalte:

- Belastungen, Lernen und Gesundheit
- Belastungsreduzierende Strategien für den Unterricht
- Verbesserung von Lernmotivation
- Förderung überlegten Handelns
- Integration von Entspannungsphasen in den Unterricht
- Erarbeitung erster Schritte für den eigenen Unterricht

## Klassenklima fördern

Inhalte:

- Klassenklima, Sozialverhalten und Gesundheit
- Strategien zur Förderung sozialer Kompetenzen durch kooperative Lernformen
- Förderung des Klassen- und Unterrichtsklimas und der Bereitschaft zu sozial kompetentem Handeln
- Erarbeitung erster Schritte für den eigenen Unterricht

Anmeldung und mehr Informationen zu den aktuellen Seminarangeboten:  
[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)

## Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2  
12277 Berlin

Tel.: 030 7624-0

Fax: 030 7624-1109

[unfallkasse@unfallkasse-berlin.de](mailto:unfallkasse@unfallkasse-berlin.de)

[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)

Kooperationspartner der Unfallkasse Berlin  
im Projekt FOSIS



Humboldt-Universität zu Berlin

Best. Nr. UKB SU 06