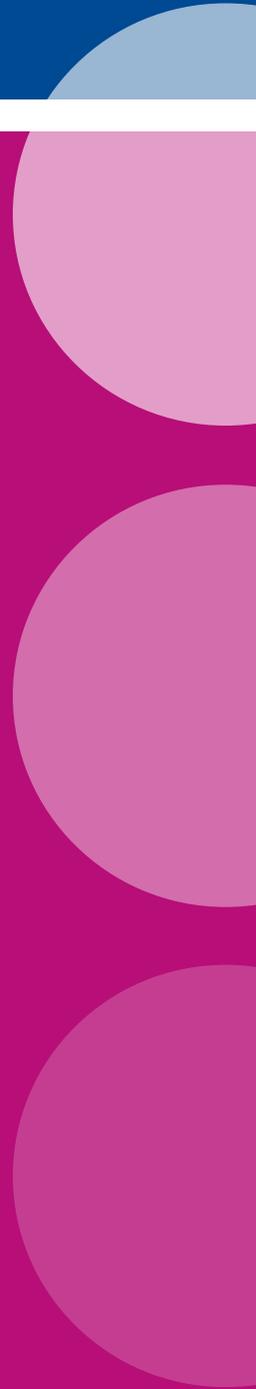
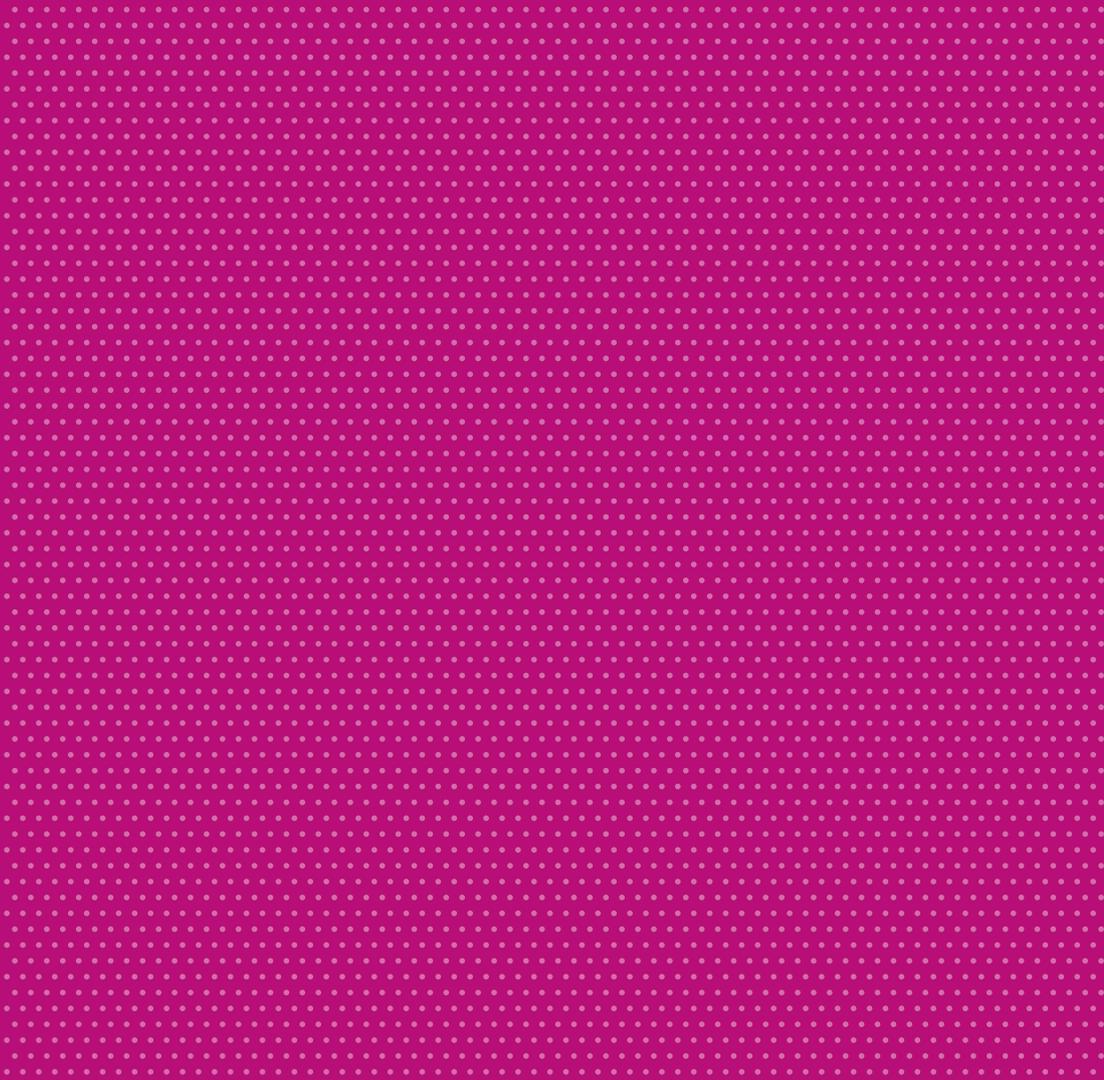


FOSIS – Handlungsempfehlungen zur Gesundheitsförderung im Unterricht

Modul 6 Selbstregulation



Inhaltsverzeichnis

Was ist FOSIS?	3
Einleitung	4
Was ist selbstreguliertes Lernen?	5
Das proaktive Handlungsregulationsmodell im Unterricht nutzen	7
Beispiel für die praktische Umsetzung	8
So unterstützen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler	16
Kopiervorlagen: Zielscheibe und Arbeitsblätter	17
Erfahrungen aus der Praxis.....	29
Selbstregulation – gute Fragen und gute Gründe	30
Literatur.....	31
Überblick FOSIS-Module	32
Workshops für Lehrkräfteteams der Sekundarstufen I und II	35

Impressum:

Herausgeber: Unfallkasse Berlin,
Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin
Telefon 030 7624-0
www.unfallkasse-berlin.de
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 Mai 2016

Bestellnummer: UKB SU 08

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

Lernen ist häufig mühsam und anstrengend. Mit Strategien des selbstregulierten Lernens gelingt es Ihren Schülerinnen und Schülern, langfristig besser und leichter zu lernen.

Das FOSIS-Modul „Selbstregulation“ stellt ein proaktives Handlungsregulationsmodell vor, mit dem Ihre Schülerinnen und Schüler komplexe Anforderungen gliedern, ihre Vorgehensweise planen und durchführen. Und es bietet Tipps und Anregungen, wie Sie sie dabei unterstützen können, die dafür notwendigen Strategien zu erlernen.

Selbstreguliertes Lernen ermöglicht Ihren Schülerinnen und Schülern, sich selbstständig neues Wissen anzueignen, mit Problemen umzugehen und eigene Lösungswege zu finden.

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

Was ist selbstreguliertes Lernen?

Lernen ist selbstreguliert, wenn der bzw. die Lernende die Entscheidung, ...



... gelernt wird, selbst beeinflussen kann.

Selbstreguliertes Lernen erfordert das reflektierte und gesteuerte Zusammenspiel kognitiver, motivationaler und emotionaler Kompetenzen und Strategien. Durch vorausschauenden Umgang mit

komplexen Anforderungen, wie beispielsweise einem Referat, sollen die Schülerinnen und Schüler einen strukturierten und nicht überfordernden Problemlösungsprozess anstreben.

Selbstreguliertes Lernen stellt folgende Anforderungen:

Lernen

vorbereiten

durchführen

kontrollieren

regulieren

Lernleistung

bewerten

Motivation und Konzentration

aufrechterhalten

Wichtig!

Lösen Sie die Probleme nicht für Ihre Schülerinnen und Schüler.

Unterstützen Sie sie dabei, sich selbst zu helfen und eigene Lösungsmöglichkeiten zu finden.

Im Unterrichts- und Schulalltag gibt es eine ganze Reihe von Anlässen, die selbstreguliertes Lernen erforderlich machen:

- Freiarbeit
- Projektarbeit
- Hausaufgaben
- Wochenplan
- Vorträge oder Präsentationen
- Organisation eines Schulfestes, einer Klassenfahrt o.Ä.

Um selbstreguliertes Lernen zu lernen, benötigen Ihre Schülerinnen und Schüler gezielte Hilfestellungen durch Sie als Lehrkraft. So fällt es ihnen leichter, Fähigkeiten und Strategien zu entwickeln, mit denen sie zielgerichtet, aufgabengemäß, situationsangemessen und verantwortungsbewusst gestellte Aufgaben erfüllen und Probleme lösen können.

Das proaktive Handlungsregulationsmodell im Unterricht nutzen

Mit Hilfe des sogenannten proaktiven Handlungsregulationsmodells strukturieren die Schülerinnen und Schüler ihr Vorgehen und werden dabei durch Sie als Lehrkraft unterstützt.

Proaktives Handlungsregulationsmodell



Das proaktive Handlungsregulationsmodell (Handlungskreis) unterteilt den Problemlösungsprozess in drei große Teilschritte:

Überlegen

Planen

Handeln

Sie umfassen das Entscheidungs- und Planungsverhalten und helfen, Schwierigkeiten zu bewältigen.

Tipp

Ermuntern Sie Ihre Schülerinnen und Schüler, den Handlungskreis im Laufe des Arbeitsprozesses immer wieder zu nutzen:

„Wenn ich nicht mehr weiter weiß, schau ich auf den Handlungskreis!“

Beispiel für die praktische Umsetzung

Lennart hat heute im Deutschunterricht die Aufgabe erhalten, ein Referat zu halten. Zu Hause verschafft er sich zunächst einen Überblick und beginnt mit Hilfe des Handlungskreises, die Anforderungen in Schritte zu gliedern.

Arbeitsblatt 1



Was ist das konkrete Problem?

Nenne möglichst konkret, was das Schwierige an dem Problem bzw. der Aufgabe ist, die du angehen willst.

Das konkrete Problem

In zwei Wochen Referat halten, 30 min Vortrag und 10 min Diskussion.

Das heißt:

1. Überblick verschaffen, Inhalte festlegen und recherchieren
2. Gliederung erstellen
3. Vortragsform bestimmen
4. Nach dem Vortrag Fragen beantworten

Lageeinschätzung
Ausgangslage/
Problem/Anforderung
klar beschreiben

Arbeitsblatt 2



Was könnte man tun und was würde helfen?

Sammle erst einmal möglichst viele Ideen. Überlege dir anschließend, welche Vor- und Nachteile jede Möglichkeit hat.

Meine Ideen

Recherchieren: Internet, Bibliothek, Schwester, Tante fragen

Referat erstellen: Gliederung entwerfen und gesammelte Informationen einarbeiten

Vortragsform:

- ausformulieren und ablesen (gibt Sicherheit, aber viel Schreibarbeit und klingt nicht immer gut)
- nur Stichpunkte notieren und frei sprechen (Vorbereitung aufwändig)
- zusätzliche Medien (Folien, Poster, PowerPoint) einsetzen (aufwändiger, aber für gute Note hilfreich)

Brainstorming

Ideen generieren und Konsequenzen erwägen

Arbeitsblatt 3



Was kann ich selbst tun?

Schreibe auf, welche der von dir gefundenen Möglichkeiten und Ideen du selber umsetzen kannst.

Was kann ich selbst tun?

*Ich möchte im Internet recherchieren, das kann ich schon ganz gut.
In der Bibliothek kenne ich mich nicht so aus.
Frei sprechen traue ich mir nicht zu, ich möchte lieber ausformulieren.
Mit PowerPoint komme ich gut klar, finde ich auch cooler als Folien oder Poster.*

Eigene Kompetenzen

Eigene Kompetenzen und Ressourcen einschätzen

Wen kann ich um Hilfe und Unterstützung bitten?

Überlege, wen du nach Hilfe und Unterstützung fragen kannst.

*Ich könnte meine Schwester befragen, die hatte das Thema neulich im Unterricht. Das möchte ich aber nicht, da komme ich mir blöd vor.
Meine Tante kennt sich auch gut damit aus. Sie zu befragen, geht zur Not, ist mir aber auch unangenehm.*

Hilfe und Unterstützung

Sich Hilfe und Unterstützung suchen

Arbeitsblatt 4



Mein Ziel – das nehme ich mir vor!

Formuliere nun möglichst konkret dein Ziel. Achte darauf, dass das Ziel so formuliert ist, dass du es auch erreichen kannst.

Mein Ziel – das nehme ich mir vor!

Für einen ersten Überblick will ich zuerst im Internet recherchieren und meine Tante befragen.

Zielsetzung
 Sich für einen Lösungsweg entscheiden und Ziel formulieren

Arbeitsblatt 5



Was muss ich dafür wann, wo und wie tun?

WAS?

Trage ein, was du genau tun willst!

Ich will erst im Internet recherchieren und dann meine Tante befragen.

Konkrete Vorbereitung
Planen und vorbereiten

WANN?

Trage ein, wann du das tun willst!

Internetrecherche: Dienstagabend nach dem Volleyball-Training (19-20 Uhr) und Mittwoch (17-19 Uhr)

Ich sichte, lese und ordne mein gesammeltes Material und fasse die wichtigsten Informationen zusammen (Samstag 11-15 Uhr)

Tante anrufen: Samstagnachmittag (nach 15 Uhr)

WO?

Trage ein, wo du das tun willst!

Internetrecherche: am PC meines Vaters

Tante anrufen: in meinem Zimmer mit meinem Handy

WIE?

Schreibe ganz konkret auf, wie du vorgehen willst!

Internetrecherche: Ich werde auf vertrauenswürdigen Internetseiten wie Wikipedia, Schul- und Universitätsseiten nach Texten und Literaturhinweisen suchen. Ergebnisse werde ich ausdrucken und mit Quellenangabe versehen.

Tante befragen: Ich rufe meine Tante an, erzähle ihr von dem Referatsthema, stelle meinen bisherigen Überblick vor und frage sie nach ihrer Einschätzung, Hinweisen, Tipps.

Arbeitsblatt 6



Meine Starthilfe: Wie fange ich an?

Überlege dir genau, wie du am besten anfangen kannst.

Meine Starthilfen

Ich suche alles zusammen, was ich für das Referat benötige, und nehme mir für die Zeit, in der ich am Referat arbeiten möchte, nichts anderes vor.

-> So habe ich keine Ausreden und werde nicht abgelenkt.

Ich informiere meinen Vater, wann ich seinen PC für die Internetrecherche brauche.

-> Wenn ich es ankündige, muss ich dann auch recherchieren und kann nicht stattdessen mit einem Freund telefonieren.

Um meine etwas schwierige Tante anzurufen, hilft es mir, daran zu denken, dass ich danach alles geschafft habe, was ich mir am Wochenende für die Vorbereitung des Referats vorgenommen habe.

-> Nach dem Telefonat belohne ich mich mit einem Kakao.

Initiative

Starthilfen finden, um den inneren „Schweinehund“ zu überwinden

Arbeitsblatt 7



Wie halte ich durch?

Überlege, was dich am Erreichen deines Ziels hindern könnte und was du tun kannst, um durchzuhalten. Wenn-dann-Formulierungen können hilfreich sein.

Problem	Das kann ich tun
Wenn ...	dann ...
Wenn ich keine Lust habe, am Referat weiterzuarbeiten, dann stelle ich mir vor, wie stolz ich sein kann, wenn ich es schaffe und meine Lehrerin mein Referat lobt.
Wenn die Vorbereitung des Referats anstrengend ist, dann mache ich nach 45 Minuten immer zehn Minuten Pause, in denen ich mich erholen kann.
Wenn meine Tante nicht erreichbar ist, dann schicke ich ihr meinen Arbeitsstand per E-Mail.
Damit ich nicht abgelenkt werde, sage ich meiner Familie, dass ich ein Referat vorbereiten muss, damit sie mich nicht stören. ... schalte ich das Handy aus, wenn ich am Referat arbeite.

Aufrechterhaltung
Geeignete Bedingungen herstellen, um ausdauernd und zielorientiert handeln zu können

Arbeitsblatt 8



Was habe ich erreicht?

Trage nun ein, was du erreicht hast. Wie schätzt du ein, was du erreicht hast? Welche Ergebnisse bewertest du als Erfolge?

Das habe ich erreicht: meine Erfolge

Mein Vortrag war gut gegliedert und die PowerPoint-Präsentation ist gut gelungen.
Die Fragen nach dem Vortrag konnte ich auch beantworten.

Ergebniseinschätzung

Ergebnis einschätzen und überlegen, was in Zukunft besser gemacht werden könnte

Daran muss ich noch arbeiten und so kann ich das tun:

Ich muss noch üben, Vorträge freier zu halten und nicht so viel abzulesen.
Nächstes Mal übe ich das Vortragen besser ein und halte das Referat vorher vor meiner Familie und meinen Freunden.

Tipp

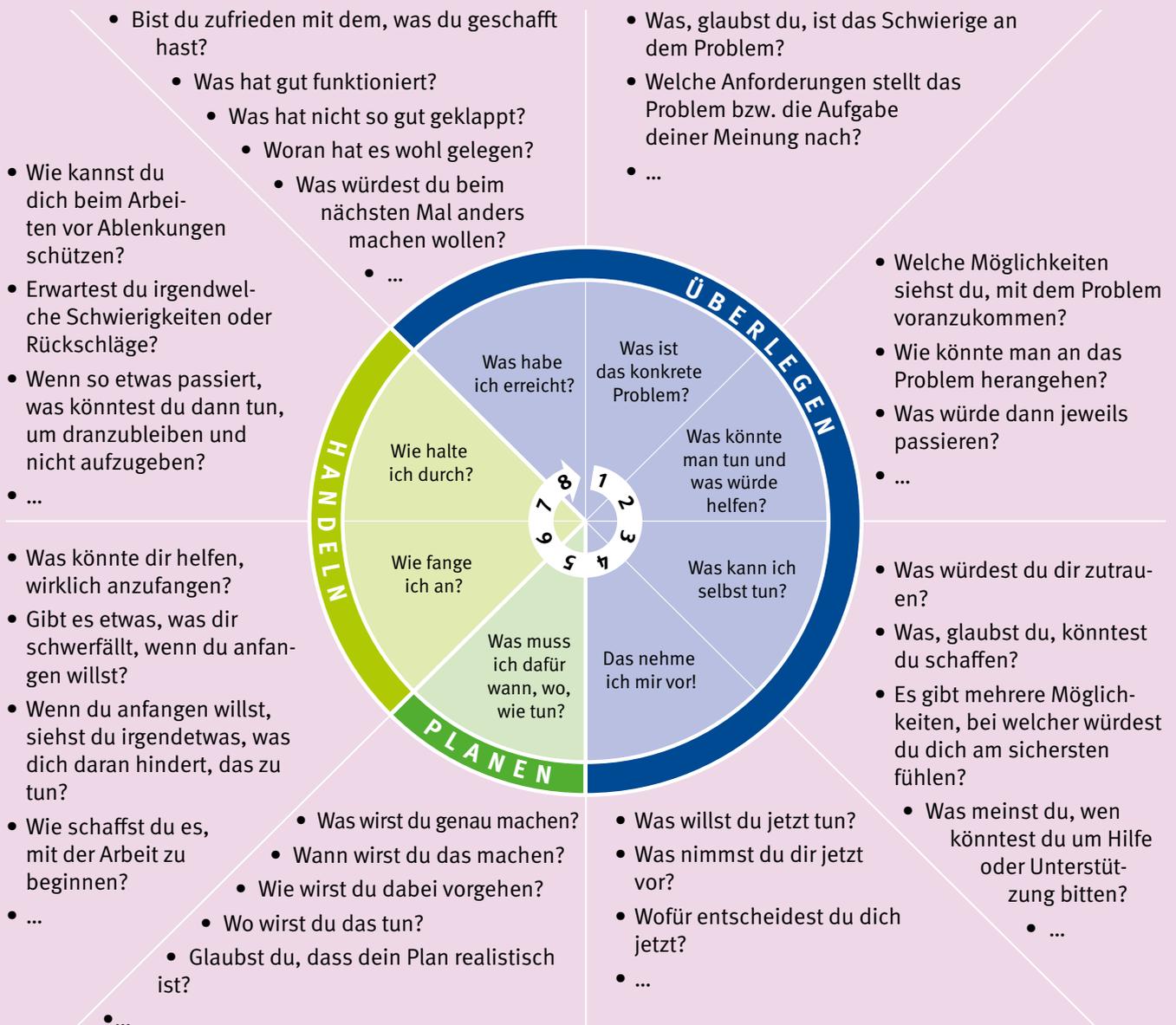
Für die Vorbereitung eines Referats ist auch das FOSIS-Modul 1, „Transparenzpapier“, hilfreich.

So unterstützen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler

Tip

Es kann auch hilfreich sein, jeweils die Zwischenstände abzufragen, beispielsweise nach der Phase des Überlegens, des Planens bzw. des Handelns.

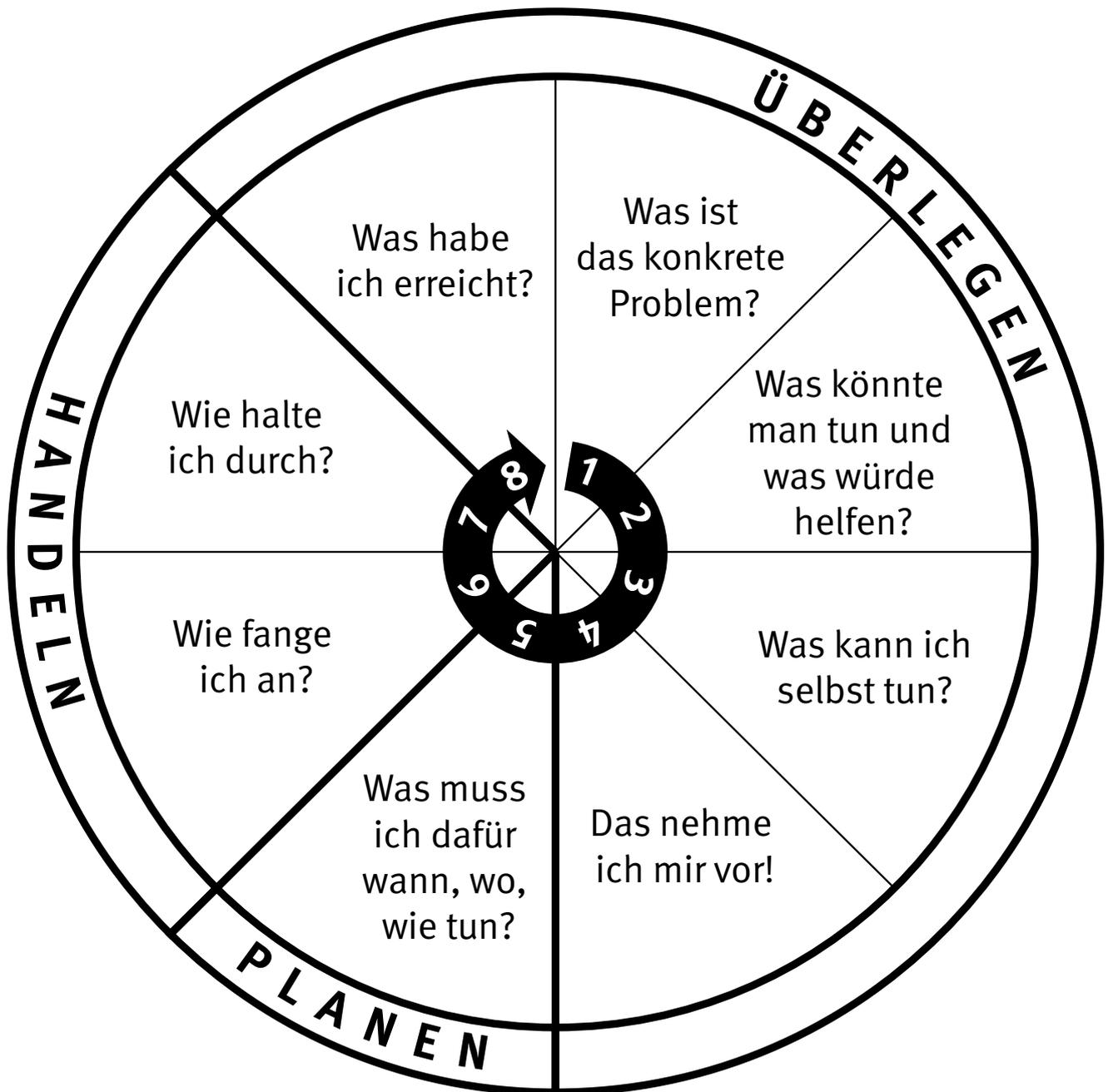
Haben Ihre Schülerinnen und Schüler Schwierigkeiten in der Umsetzung des proaktiven Handlungsregulationsmodells, können Sie sie unterstützen, indem Sie ihnen in den jeweiligen Phasen in einem individuellen Gespräch hilfreiche Fragen stellen.

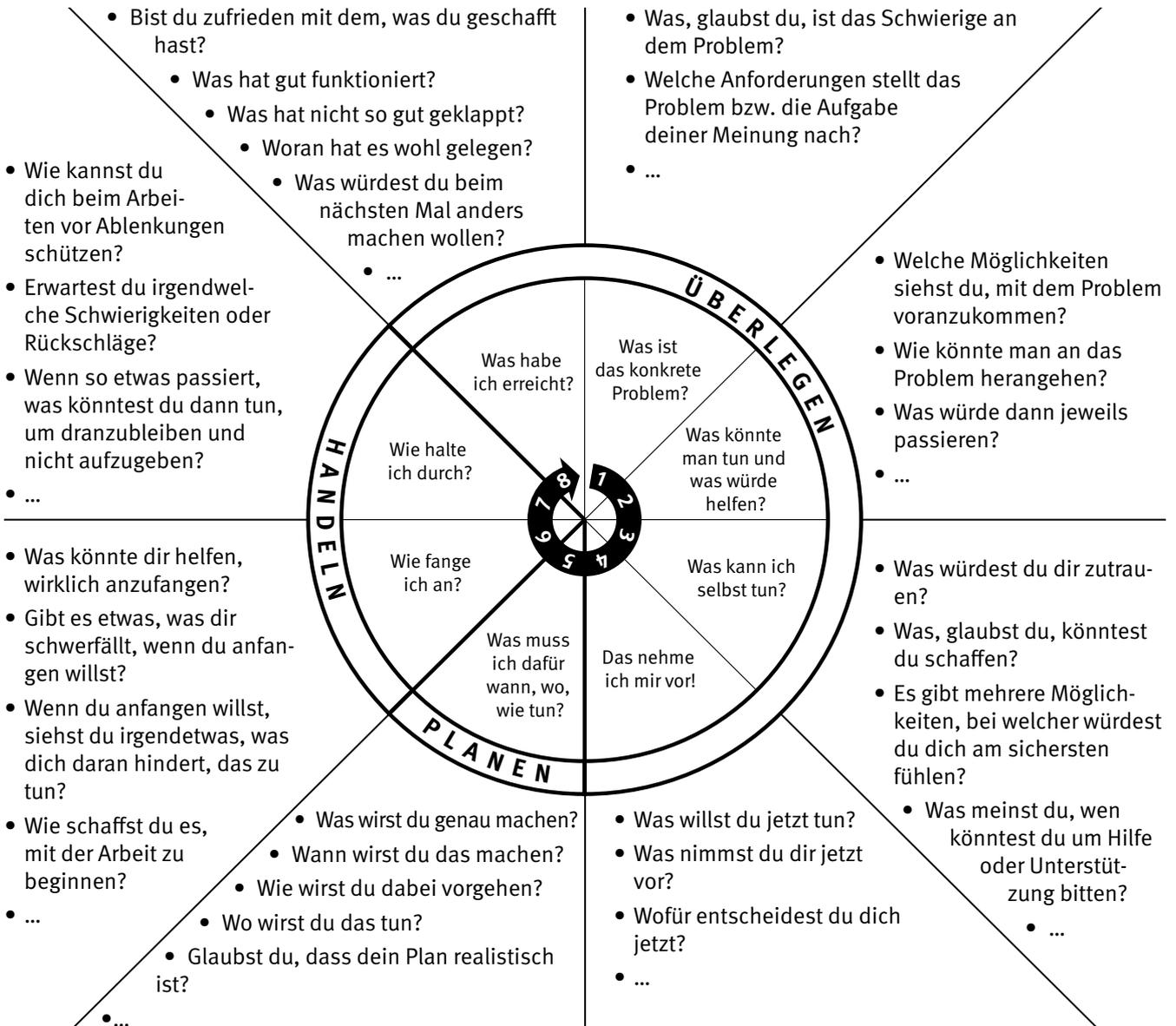


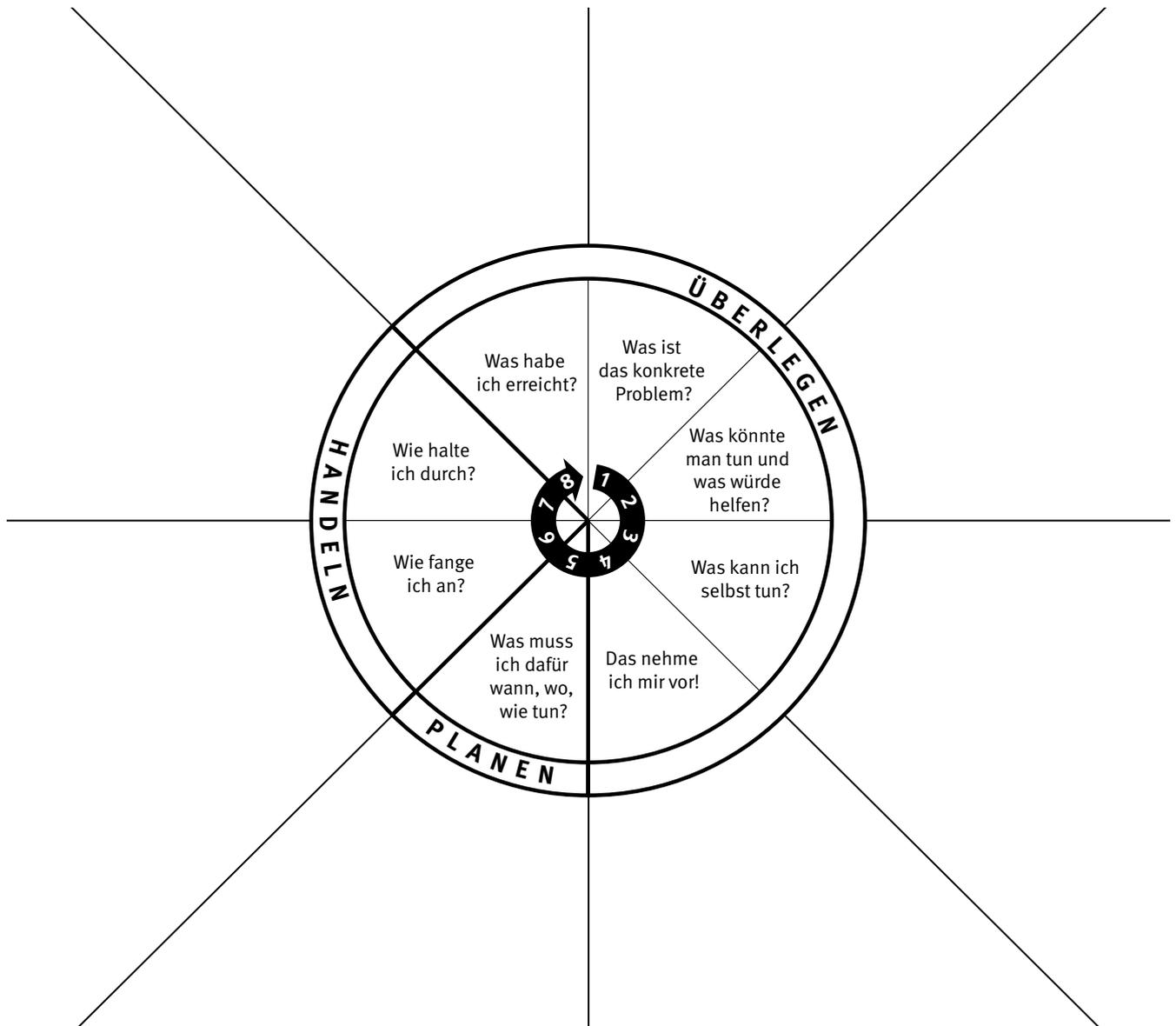
Kopiervorlagen: Zielscheibe und Arbeitsblätter

Link zum Download der Kopiervorlagen

→ www.unfallkasse-berlin.de | Webcode ukb605









Was muss ich dafür wann, wo und wie tun?

WAS?

Trage ein, was du genau tun willst!

WANN?

Trage ein, wann du das tun willst!

WO?

Trage ein, wo du das tun willst!

WIE?

Schreibe ganz konkret auf, wie du vorgehen willst!

Erfahrungen aus der Praxis

Lehrkräfte berichten

- *Wir Lehrkräfte erzählen meist viel zu viel. Eigentlich sollten wir die Schülerinnen und Schüler viel mehr fordern, sich mit Problemen auseinanderzusetzen, eine schwierige Situation durchzustehen oder auch mal eine Niederlage auszuhalten. Und wenn man sich bewusst ist, dass man sie mit Fragen dahin bringen kann, selbst eine Lösung zu finden, dann ist das doch prima!*
- *Was mir am selbstregulierten Lernen besonders gut gefällt, ist, dass ich als Lehrkraft nicht die Probleme der Schülerinnen und Schüler lösen muss, sondern sie anleite, dies selbst zu tun. Und wenn das gelingt – vielleicht auch nur in Ansätzen –, dann freuen sie sich total. Sie können dann ein riesiges Erfolgserlebnis für sich verbuchen.*
- *Die vielen Fragen zu beantworten, ist schon aufwändig. Aber wenn man hartnäckig bleibt, bringt es was!*

Schülerinnen und Schüler berichten

- *Im Klassenzimmer hing so ein blauer Kreis, den haben wir manchmal benutzt. Wirklich hilfreich war er erst, als wir ihn ständig benutzt haben.*

Selbstregulation – gute Fragen und gute Gründe

Ist das proaktive Handlungsregulationsmodell für den Schulalltag nicht zu kompliziert?

Das proaktive Handlungsregulationsmodell soll dabei helfen, komplexe Anforderungen und Probleme zu gliedern und anzugehen, für die es noch keine routinemäßig ausführbare Lösung gibt. Um die Schülerinnen und Schüler nicht zu überfordern, ist es wichtig, Schritt für Schritt vorzugehen und sie bei der Anwendung des proaktiven Handlungsregulationsmodells unterstützend zu begleiten.

Einige der Teilschritte überlappen sich zeitlich. Wie geht man hier am besten vor?

Im Planungs- und Handlungsprozess laufen manche Phasen zeitlich synchron ab, beispielsweise die ersten vier Phasen. Das ist aber gar nicht schlimm, entscheidend ist, die einzelnen Phasen des Modells gedanklich auseinanderzuhalten.

Was kann man tun, wenn die Schülerinnen und Schüler Schwierigkeiten haben, die Teilschritte selbstständig durchzuführen?

Um die richtige Bearbeitung zu klären, können Sie die Schülerinnen und Schüler auffordern, nach Bearbeitung mehrerer Teilschritte, beispielsweise nach den Schritten eins bis vier, nach Teilschritt fünf oder den Teilschritten sechs bis acht, Rückmeldungen zum jeweiligen Arbeitsstand zu geben.

Was ist, wenn das Problem sehr komplex ist?

Wenn das Problem sehr komplex ist, sollte es unbedingt in Teilprobleme gegliedert werden, die dann nacheinander gemäß dem proaktiven Handlungsregulationsmodell bearbeitet werden. Es kann dann auch sinnvoll sein, Hierarchien nach Dringlichkeit zu erstellen.

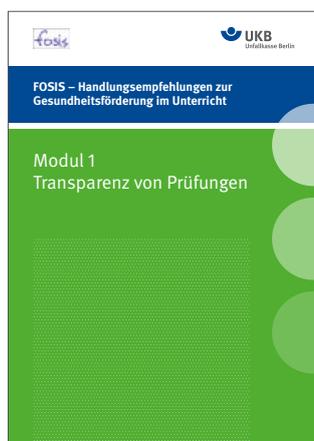
Literatur

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 | Webcode ukb605

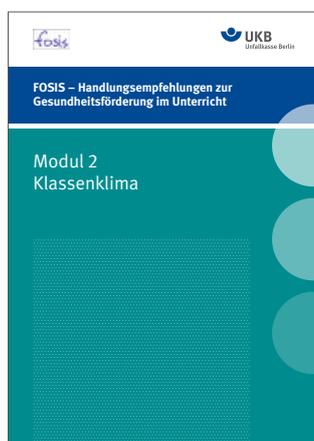
Überblick FOSIS-Module



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.

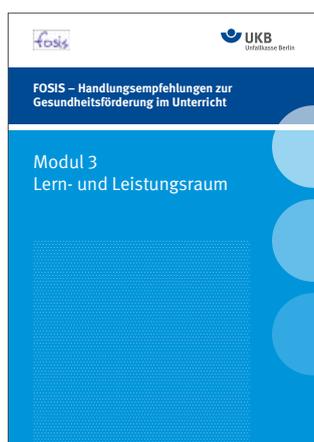
Bestellnummer UKB SI 03



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 notenfreiem 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

Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2
12277 Berlin
Tel.: 030 7624-0
Fax: 030 7624-1109

unfallkasse@unfallkasse-berlin.de
www.unfallkasse-berlin.de

Kooperationspartner der Unfallkasse Berlin
im Projekt FOSIS



Humboldt-Universität zu Berlin

Best. Nr. UKB SU 08