



**Die Kinderrechte:** Kennst du sie?  
**Les droits de l'enfant:** tu connais?  
**Diritti dell'infanzia:** li conosci?

Name .....



## Menschliche Bedürfnisse

Was braucht ein Kind, um gesund aufzuwachsen?

Schreibe in die vier Felder von Tabelle 1 alles auf, was dir in den Sinn kommt.

Denke dabei auch an andere junge Menschen an anderen Orten dieser Welt.

Achte darauf, dass du dich auf effektive «Bedürfnisse» konzentrierst, und nicht auf «Wünsche».

Zur Unterscheidung lies die Definitionen.

**Tabelle 1**

Beziehungen	körperlich
Mental	Umwelt

### Bedürfnisse

Bedürfnisse beziehen sich auf grundlegende menschliche Anforderungen, die zum Überleben und zur Entwicklung notwendig sind.

### Wünsche

Wünsche sind persönliche Anliegen oder Ziele, die über die bloße Befriedigung von Bedürfnissen hinausgehen. Im Gegensatz zu Bedürfnissen sind Wünsche nicht notwendigerweise lebenswichtig.



**Die Kinderrechte:** Kennst du sie?  
**Les droits de l'enfant:** tu connais?  
**Diritti dell'infanzia:** li conosci?

Name .....



## Kinderrechte und Bedürfnisse

In einem nächsten Schritt nimm die Kinderrechte zur Hand und überlege dir, welche die Gesundheit in den einzelnen Bereichen schützen.

Schreibe diese Artikel mit dem Titel in die Tabelle 2.

**Tabelle 2**

Sozial
körperlich
Umwelt
Psychisch



**Die Kinderrechte:** Kennst du sie?  
**Les droits de l'enfant:** tu connais?  
**Diritti dell'infanzia:** li conosci?

Name .....



## Einführung in die Kinderrechte

Wähle drei Rechte aus dem Kartenspiel der Kinderrechtskonvention von Unicef aus.  
Welche Rechte sind für dich besonders wichtig? Du kannst deine Wahl in den Kreis kleben.

Deine Lehrperson nimmt sich die Zeit, dir jedes Recht, das du gewählt hast, zu erklären.

Danach kannst du deinen Kreis mit den von dir gewählten Rechten ausschneiden und ihn in den Kreis auf dem Poster «Wichtige Rechte für die Klasse» kleben.

Ich heisse .....

Wichtige Rechte sind für mich:



**Die Kinderrechte: Kennst du sie?**  
**Les droits de l'enfant: tu connais?**  
**Diritti dell'infanzia: li conosci?**

Name .....



**Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit**

**AB 3 – Zyklus 3**

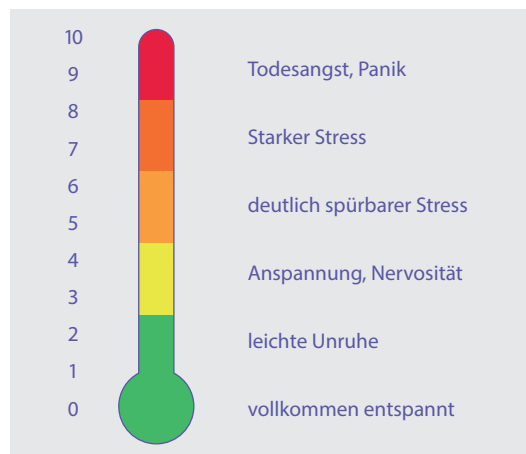
**Stressbarometer**

Was stresst dich?

Tragt eure Namen ein, für jede Person eine Spalte.

Bespricht die einzelnen Situationen und tragt euren persönlichen Stresslevel ein. Diese können sehr unterschiedlich sein.

Tragt am Ende noch eigene Beispiele ein.



Namen			
Wenn deine Eltern dich während den Hausaufgaben immer wieder zur Eile antreiben.			
An einem stürmischen Abend allein zu Hause in einem dunklen Zimmer einen Horrorfilm ansehen.			
Wenn Du gerade Deine Lieblingssendung im Fernsehen schaust und deine Eltern den Sender wechseln.			
Wenn du deinen Eltern etwas ganz Wichtiges erzählen möchtest, sie aber keine Zeit haben dir zuzuhören.			
Wenn andere Jugendliche über Dich lästern.			
Wenn du dich von deinen Freunden ausgeschlossen fühlst.			
Wenn du eine Prüfung nicht bestanden hast.			
Wenn du an dein Aussehen und an deinen Körper denkst.			
Wenn du der Person, in die du verliebt bist, deine Liebe gestehst.			
Wenn du soziale Medien konsumierst.			
Der erste Tag an einer neuen Schule.			
Wenn du allein Zug fahren musst.			
Wenn zu Hause gestritten wird.			



**Die Kinderrechte:** Kennst du sie?  
**Les droits de l'enfant:** tu connais?  
**Diritti dell'infanzia:** li conosci?

Name .....



**Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit**

AB 3 – Zyklus 3

Namen			
Wenn du einen Vortrag vor deiner Klasse halten musst.			
Wenn du an die Umweltprobleme denkst.			
Wenn du vor deiner Klasse von deinen Gefühlen erzählen sollst.			
Wenn du dich nach einem Streit bei einer nahen Person entschuldigst.			
Eigenes Beispiel:			
Eigenes Beispiel:			
Eigenes Beispiel:			
Eigenes Beispiel:			



Name .....




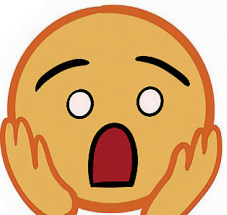



**Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit**

**AB 4 – Zyklus 3**

**Wie geht es mir?**



	<p><b>Ich bin wütend</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein Körper ist angespannt</li> <li>• Ich spüre die Hitze in meinem Gesicht</li> <li>• Ich möchte schreien, alles zerschlagen</li> <li>• Meine Kehle ist wie zugeschnürt</li> <li>• Geballte Fäuste</li> </ul>
	<p><b>Ich bin überrascht</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich zucke zusammen</li> <li>• Ich habe grosse, offene Augen</li> <li>• Ich habe ein kribbelndes Gefühl</li> <li>• Mein Herz schlägt schneller</li> <li>• Der Mund ist offen</li> <li>• Hochgezogene Augenbrauen</li> </ul>
	<p><b>Ich schäme mich</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich habe eine beengte Brust</li> <li>• Ich habe Bauchschmerzen</li> <li>• Mein Herz schlägt schneller</li> <li>• Ich habe Schwierigkeiten beim Atmen</li> <li>• Mein Körper ist angespannt</li> <li>• Ich schwitze</li> </ul>
	<p><b>Ich habe Angst</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich habe Gänsehaut</li> <li>• Ich habe einen Kloss im Bauch</li> <li>• Ich habe zittrige Beine</li> <li>• Ich bin in Alarmbereitschaft</li> </ul>
	<p><b>Ich bin selbstbewusst</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich habe einen offenen Blick</li> <li>• Ich bin entspannt</li> <li>• Ich habe eine positive Einstellung</li> <li>• Ich fühle mich nicht gestresst</li> <li>• Ich habe ein Gefühl der Leichtigkeit</li> </ul>



**Die Kinderrechte: Kennst du sie?**  
**Les droits de l'enfant: tu connais?**  
**Diritti dell'infanzia: li conosci?**

Name .....



**Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit**

**AB 4 – Zyklus 3**

	<p><b>Ich bin glücklich</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich lächle</li><li>• Der Körper ist entspannt</li><li>• Meine Atmung ist ruhig und gleichmässig</li><li>• Ich habe positive Energien</li><li>• Ich habe ein Gefühl des Wohlbefindens</li><li>• Ich habe Lebensfreude</li></ul>
	<p><b>Ich bin traurig</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich habe ein Gewicht auf der Brust</li><li>• Ich habe ein Gefühl der Leere</li><li>• Ich habe Tränen in den Augen</li><li>• Ich habe keinen Appetit</li><li>• Ich bin müde</li><li>• Ich bin sehr empfindlich</li><li>• Ich habe einen zitternden Kiefer</li><li>• Ich habe Schwierigkeiten beim Sprechen</li></ul>
	<p><b>Ich bin angewidert</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mir ist übel</li><li>• Mein Körper ist angespannt</li><li>• Meine Augenbrauen sind gerunzelt</li><li>• Ich habe meine Lippen hochgezogen</li></ul>



**Die Kinderrechte: Kennst du sie?**  
**Les droits de l'enfant: tu connais?**  
**Diritti dell'infanzia: li conosci?**

Name .....



**Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit**

AB 5 – Zyklus 3

**Toolkit für mentale Gesundheit**

Das Ziel der Kinderrechte ist es, das Wohl und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu schützen und zu fördern, ihre Grundbedürfnisse zu sichern und ihnen eine Stimme zu geben. Die meisten Artikel der Kinderrechtskonvention wirken dabei direkt oder indirekt auch auf die psychische Gesundheit. Nachfolgend sind einige wichtige Kinderrechte im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit abgebildet.

**Auftrag**

1. Analysiert eure Lebenswelt (die Schule, den Verein, eure Peergruppe, eure Familie, etc.) und beantwortet gemeinsam die Fragen zu den jeweiligen Rechten.

2. Überlegt euch, was es noch braucht, damit die Kinderrechte umgesetzt werden, damit sich auch wirklich alle in eurem Umfeld wohlfühlen, geschützt sind und frei entwickeln können.

	<p>Für jedes Kind gelten alle Kinderrechte, egal wer es ist, wo es lebt, welche Sprache es spricht, welche Religion es hat, was es denkt oder wie es aussieht. Egal welches Geschlecht es hat, ob es eine Behinderung hat, arm oder reich ist und egal wer seine Eltern oder Familien sind und egal was sie glauben oder machen. Kein Kind darf aus irgendeinem Grund ungerecht behandelt werden.</p>	<p><b>Welche Massnahmen gegen Diskriminierung kennt ihr?</b></p> <p><b>Wisst ihr von ungerechter Behandlung von Kindern in eurem Umfeld?</b></p>
	<p>Kinder haben das Recht, ihre Meinung zu Angelegenheiten, die sie betreffen, frei zu äussern. Erwachsene sollen Kindern zuhören und sie ernst nehmen.</p> <p>Kinder haben das Recht, frei zu äussern, was sie denken und fühlen – durch Reden, Zeichnen, Schreiben oder auf andere Art und Weise. Dabei darf aber kein anderer Mensch verletzt oder gekränkt werden.</p>	<p><b>Gibt es Dinge auf der Welt, mit denen ihr nicht einverstanden seid.</b></p> <p><b>Wo würdet ihr gerne mitreden? Was kennt ihr für Möglichkeiten mitzureden?</b></p>
	<p>Jedes Kind hat das Recht auf Privatsphäre. Das Gesetz muss die Kinder vor jeglichen Angriffen auf ihre Privatsphäre, ihre Familie, ihr Zuhause, ihre Kommunikation und ihren Ruf schützen.</p>	<p><b>Was bedeutet Privatsphäre für dich zu Hause und in der Schule?</b></p> <p><b>Wie sind die einzelnen Kinder geschützt?</b></p> <p><b>Wie passiert dieser Schutz in den sozialen Medien?</b></p>
<p><b>Unsere Wohlfühl-Ideen für unsere Klasse:</b></p>		





**Die Kinderrechte: Kennst du sie?**  
**Les droits de l'enfant: tu connais?**  
**Diritti dell'infanzia: li conosci?**

Name .....



**Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit**

AB 5 – Zyklus 3

**Toolkit für mentale Gesundheit**

Das Ziel der Kinderrechte ist es, das Wohl und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu schützen und zu fördern, ihre Grundbedürfnisse zu sichern und ihnen eine Stimme zu geben. Die meisten Artikel der Kinderrechtskonvention wirken dabei direkt oder indirekt auch auf die psychische Gesundheit. Nachfolgend sind einige wichtige Kinderrechte im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit abgebildet.

**Auftrag**

1. Analysiert eure Lebenswelt (die Schule, den Verein, eure Peergruppe, eure Familie, etc.) und beantwortet gemeinsam die Fragen zu den jeweiligen Rechten.

2. Überlegt euch, was es noch braucht, damit die Kinderrechte umgesetzt werden, damit sich auch wirklich alle in eurem Umfeld wohlfühlen, geschützt sind und frei entwickeln können.

<p><b>17</b> ZUGANG ZU INFORMATION</p>	<p>Kinder haben das Recht, aus Internet, Radio, Fernsehen, Zeitungen, Büchern und anderen Quellen Informationen zu bekommen. Erwachsene sollen sicherstellen, dass die Informationen den Kindern nicht schaden. Staaten sollen die Medien ermutigen, Informationen aus verschiedenen Quellen in kindgerechter Sprache zu veröffentlichen.</p>	<p><b>Fühlt ihr euch gut informiert?</b></p> <p><b>Müssten Jugendliche aus eurer Sicht besser informiert werden?</b></p> <p><b>Welche Medien konsumiert ihr?</b></p> <p><b>Wie wird sichergestellt, dass diese euch nicht schaden?</b></p>
<p><b>19</b> SCHUTZ VOR GEWALT</p>	<p>Staaten müssen Kinder vor jeglicher Form von Gewalt, Missbrauch und Vernachlässigung schützen.</p>	<p><b>Was für Formen von Gewalt gegen Kinder kennt ihr?</b></p> <p><b>Welche Stellen kennt ihr, wo ihr euch hinwenden könnt, wenn ihr Hilfe braucht?</b></p>
<p><b>22</b> RECHTE GEFLÜCHTETER KINDER</p>	<p>Kinder, die aus ihrem Herkunftsland in ein anderes Land fliehen, weil es nicht sicher ist in ihrem Herkunftsland zu bleiben, sollen gleiche Unterstützung und Schutz erhalten und dieselben Rechte haben wie Kinder, die im jeweiligen Staat geboren wurden.</p>	<p><b>Was brauchen Kinder, welche geflüchtet sind?</b></p>

**Unsere Wohlfühl-Ideen für unsere Klasse:**



**Die Kinderrechte: Kennst du sie?**  
**Les droits de l'enfant: tu connais?**  
**Diritti dell'infanzia: li conosci?**

Name .....



## Toolkit für mentale Gesundheit

Das Ziel der Kinderrechte ist es, das Wohl und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu schützen und zu fördern, ihre Grundbedürfnisse zu sichern und ihnen eine Stimme zu geben. Die meisten Artikel der Kinderrechtskonvention wirken dabei direkt oder indirekt auch auf die psychische Gesundheit. Nachfolgend sind einige wichtige Kinderrechte im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit abgebildet.

### Auftrag

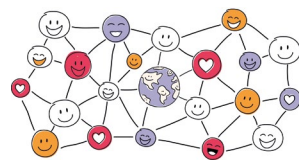
1. Analysiert eure Lebenswelt (die Schule, den Verein, eure Peergruppe, eure Familie, etc.) und beantwortet gemeinsam die Fragen zu den jeweiligen Rechten.
2. Überlegt euch, was es noch braucht, damit die Kinderrechte umgesetzt werden, damit sich auch wirklich alle in eurem Umfeld wohlfühlen, geschützt sind und frei entwickeln können.

	<p>Jedes Kind mit Behinderung soll das bestmögliche Leben in der Gesellschaft führen können. Staaten sollen alle Hindernisse für Kinder mit Behinderung abbauen, damit sie unabhängig sind und aktiv am Gesellschaftsleben teilnehmen können.</p>	<p><b>Was für Behinderungen kennt ihr?</b></p> <p><b>Wie geht es Kindern mit einer Beeinträchtigung bei euch in der Schule?</b></p>
	<p>Kinder haben das Recht auf die bestmögliche Gesundheitsversorgung, sauberes Trinkwasser, gesundes Essen und eine saubere und sichere Umwelt. Alle Erwachsenen und Kinder sollen darüber informiert sein, wie man sicher und gesund lebt.</p>	<p><b>Lebt ihr gesund?</b></p> <p><b>Wisst ihr, was es alles braucht, um gesund aufzuwachsen?</b></p> <p><b>Haben alle Kinder in eurem Umfeld die Möglichkeit, gesund aufzuwachsen?</b></p>
<p><b>Unsere Wohlfühl-Ideen für unsere Klasse:</b></p>		



**Die Kinderrechte: Kennst du sie?**  
**Les droits de l'enfant: tu connais?**  
**Diritti dell'infanzia: li conosci?**

Name .....



**Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit**

AB 5 – Zyklus 3

**Toolkit für mentale Gesundheit**

Das Ziel der Kinderrechte ist es, das Wohl und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu schützen und zu fördern, ihre Grundbedürfnisse zu sichern und ihnen eine Stimme zu geben. Die meisten Artikel der Kinderrechtskonvention wirken dabei direkt oder indirekt auch auf die psychische Gesundheit. Nachfolgend sind einige wichtige Kinderrechte im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit abgebildet.

**Auftrag**

1. Analysiert eure Lebenswelt (die Schule, den Verein, eure Peergruppe, eure Familie, etc.) und beantwortet gemeinsam die Fragen zu den jeweiligen Rechten.
2. Überlegt euch, was es noch braucht, damit die Kinderrechte umgesetzt werden, damit sich auch wirklich alle in eurem Umfeld wohlfühlen, geschützt sind und frei entwickeln können.

	<p>Die Bildung von Kindern soll ihnen dabei helfen, ihre Persönlichkeiten, Talente und Fähigkeiten vollständig zu entwickeln und trägt dazu bei, die eigenen Rechte zu kennen und die Kulturen und Unterschiede anderer Menschen zu respektieren. Bildung soll helfen, dass alle in Frieden leben können und die Umwelt geschützt wird.</p>	<p><b>Wo passiert überall Bildung?</b></p> <p><b>Welche Art von Bildung hättest du gerne noch mehr oder zusätzlich?</b></p>
	<p>Jedes Kind hat das Recht auf Freizeit, Spiel sowie kulturelle und kreative Aktivitäten.</p>	<p><b>Haben alle Kinder und Jugendlichen in deinem Umfeld Möglichkeiten, dieses Recht zu leben? Was braucht es noch in eurer Schule oder eurem Quartier?</b></p>
<p><b>Unsere Wohlfühl-Ideen für unsere Klasse:</b></p>		

Quelle: [Kartenspiel 07052020 \(unicef.de\)](https://www.unicef.de/kartenspiel-07052020)