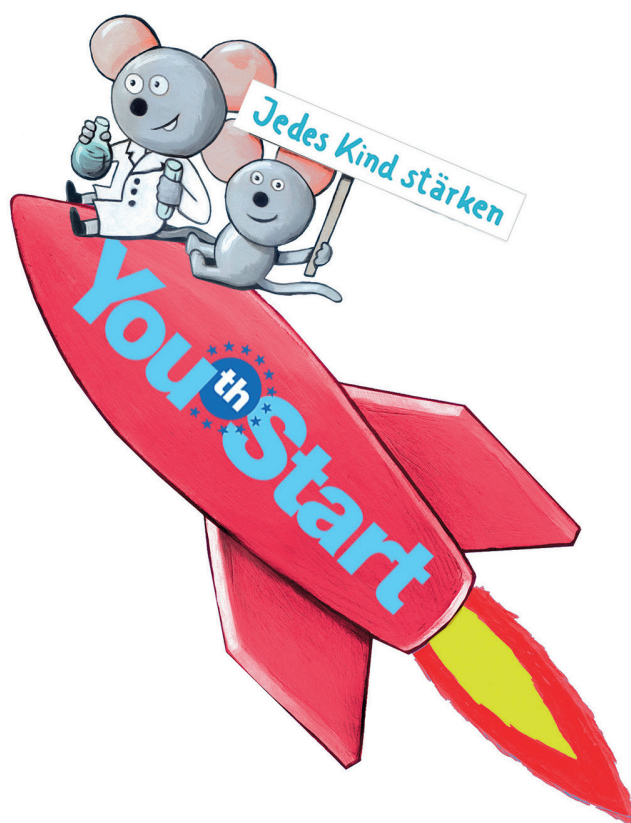




A1 Extreme Challenge

In kleinen Schritten zu einem großen Ziel

Unterlagen für Schüler*innen



Andrea Bisanz • Eva Jambor

Diese Challenge ist in Band 4 von „Jedes Kind stärken“ enthalten. Den gesamten Band gibt es auf www.jedeskindstärken.at zum freien Download. Dort kann er auch gedruckt bestellt werden.

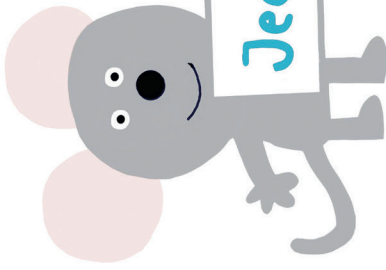


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung






Jedes Kind stärken

mit dem Youth Start Entrepreneurial Challenges Programm

**FINDE IDEEN
UND LASS SIE UNS GEMEINSAM UMSETZEN!**


IDEA CHALLENGE
Ideen ins Rollen bringen
Wir schaffen Wert


☐

HERO CHALLENGE
Du bist mein Vorbild


☐

MY PERSONAL CHALLENGE
Mein Preis- und Wertgefühl entwickeln



☐

LEMONADE STAND CHALLENGE
Verkaufen macht Spaß


☐

**MACH DIR UND ANDEREN MUT
UND PROBIERE ETWAS GANZ NEUES!**

EMPATHY CHALLENGE
Meine Gefühle – Deine Gefühle


☐

STORYTELLING CHALLENGE
Geschichten-Schloss



☐

BUDDY CHALLENGE
Anderen Mut machen


☐

**SETZE DICH
UND DEINE IDEEN FÜR ANDERE EIN!**

MY COMMUNITY CHALLENGE
Gemeinsam Probleme lösen


☐

DEBATE CHALLENGE
Miteinander philosophieren


☐

OPEN DOOR CHALLENGE
Spuren entdecken


☐

REAL MARKET CHALLENGE
„Junior Manager/in“ werden


☐

START YOUR PROJECT CHALLENGE
Ich starte durch!


☐

EXTREME CHALLENGE
In kleinen Schritten zu einem großen Ziel


☐

BEA YES CHALLENGE
Achte auf das, was dir guttut!


☐

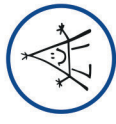
EXPERT CHALLENGE
Ganzheitlich Lernen lernen


☐

VOLUNTEER CHALLENGE
Sich freiwillig engagieren


☐

Das ganzheitliche Lernprogramm „Jedes Kind stärken“ fördert Eigeninitiative und Unternehmergeist von Kindern in der Primarstufe (www.jedeskindstaerken.at). Weitere kreative Lernunterlagen von der Primarstufe bis zur Sekundarstufe II findet man in sieben Sprachen auf www.youthstart.eu. In der Rubrik „Körper & Geist“ gibt es ein eigenes Achtsamkeitsprogramm mit Videos.



Challenges mit einem **GELBEN PIKTOGRAMM** leiten die Kinder an, unternehmerisch zu denken und zu handeln. Die **FARBE PINK** steht für Persönlichkeitsentwicklung; Gelernt wird empathisches und teamfähiges Handeln und der Glaube an sich selbst. Die **GRÜNE FARBE** bedeutet ein Training der Sozialkompetenz: Kinder lernen, Verantwortung für sich selbst, andere und die Umwelt zu übernehmen.

Elterninformation

Jedes Kind stärken ist Titel, Ziel und Inhalt eines praxisorientierten, ganzheitlichen Lernprogramms, das für die **Volksschule** entwickelt wurde. Kernstück sind größere und kleinere Herausforderungen („**Challenges**“). Darunter verstehen wir Lernimpulse aus drei Kernbereichen, die für die Stärkung unserer Kinder relevant sind:

- **unternehmerisches Denken und Handeln**,
- **Persönlichkeitsentwicklung** sowie
- **soziales Engagement**.

Zur besseren Unterscheidung sind die Bereiche farbig markiert. Das gesamte Programm ist auf der vorherigen Seite abgebildet.

Jedes Kind stärken* ist Teil des „**Youth Start Entrepreneurial Challenges**“-Programms, mit dem Eigeninitiative und Unternehmergeist junger Menschen gefördert werden. Es wurde in Österreich für Kinder und Jugendliche von der Volksschule bis zur Oberstufe entwickelt und in sechs Sprachen übersetzt.



Durch das „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programm werden Kinder bei der Entfaltung ihrer Potenziale unterstützt.

Das belegt ein wissenschaftlicher Feldversuch, der von 2015 bis 2018 in Österreich, Slowenien, Portugal und Luxemburg mit ca. 30.000 Kindern und Jugendlichen durchgeführt wurde. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass die Arbeit mit dem Programm in der Volksschule das Selbstwertgefühl der Kinder stärkt sowie Teamarbeit, Kreativität und vernetztes Denken fördert. Die Kinder lernen empathische Kommunikation und achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen und entwickeln ihren Wortschatz weiter.

Wir wünschen Ihren Kindern mit dieser Challenge viele anregende Lernmomente!

Eva Jambor und Johannes Lindner, Herausgeber*innen

www.jedeskindstärken.at | www.ifte.at | www.youthstart.eu

* Alle Bände von *Jedes Kind stärken* sind auf www.jedeskindstärken.at digital frei verfügbar oder können dort gedruckt bestellt werden.



A1 Extreme Challenge

In kleinen Schritten zu einem großen Ziel

Extreme ist Englisch und bedeutet auf Deutsch **außergewöhnlich**. **Challenge** heißt auf Deutsch **Herausforderung**. In der **Extreme Challenge** nimmst du dir vor, dass du in zwei Wochen einen schwierigen Bewegungsablauf erlernst. Dabei lernst du auch, wie du dir dein Training einteilst und bis zum Ziel durchhältst.

Erklärvideo: www.youthstartchallenges.eu/A1Extreme

In 3 Schritten zum Ziel:



Deine Bewegung finden

Seite 5



Durchhalten lernen

Seite 7



Nachdenken

Seite 9



Ich kann mir ein schwieriges Ziel setzen und es verfolgen.



1. Werde Bewegungs-Artist*in!

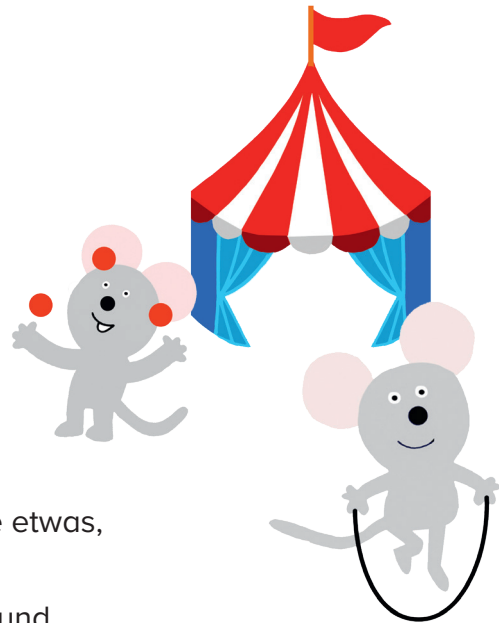
Wenn du dich regelmäßig bewegst, stärkst du nicht nur deine Muskeln, sondern auch dein Herz und dein Immunsystem. Das schützt dich vor Krankheiten und macht gute Laune. Forscher*innen fanden heraus, dass du sogar besser denken und lernen kannst, wenn du dich ausreichend bewegst.



Macht gemeinsam aus eurer Klasse eine schlaue, gut gelaunte und bewegliche Zirkus-Truppe. Stellt euch vor, in zwei Wochen gibt euer Zirkus seine erste Vorstellung. Bis dahin braucht jede*r von euch eine eigene Zirkus-Nummer.

Zum Beispiel:

- eine Geschicklichkeits-Nummer mit einem Ball
- eine Seilspring-Nummer
- eine Hula-Hoop-Reifen-Nummer
- eine Jonglier-Nummer mit zwei bis vier Bällen
- eine Judo-Nummer
- eine Akrobatik-Nummer
- eine Tanz-Nummer
- ... oder was immer euch sonst noch einfällt!



Probiere verschiedene „Nummern“ aus und wähle etwas,

- das dir Spaß macht,
- das dich interessiert und du noch nicht kannst und
- das du dir zutraust, in zwei Wochen zu erlernen.

Wofür entscheidest du dich?



Hole dir Tipps von Menschen, die deine (oder eine ähnliche) „Nummer“ gut beherrschen: Frage sie, wie sie diese erlernt haben oder recherchiere die Bewegungsabläufe im Internet.



Bleibt während der Pausen in Bewegung und erfindet so oft wie möglich Bewegungs-Nummern: z. B. mit Sessel, Tisch, Radiergummi ... Oder bringt Zeitungen mit und denkt euch damit Geschicklichkeits-Spiele aus. Ideen dazu gibt es im Buch „Ganzheitlich Lernen lernen“ ab Seite 74.*

* Das Buch gibt es auf www.jedeskindstärken.at zum freien Download. Dort kann es auch gedruckt bestellt werden.



2. Ist dein Ziel SMART genug?

Kennst du das englische Wort „smart“? Es bedeutet schlau oder klug.

SMART ist auch die Abkürzung für eine schlaue Formel, mit der man seine Ziele festlegen kann. Jeder Buchstabe steht für eine Eigenschaft deines Zieles.

S – spezifisch

M – messbar

A – attraktiv Du freust dich auf deine Zirkus-Nummer. Das Ziel ist **attraktiv** für dich.

R – realistisch

T – terminiert Der **Termin** für die Zirkusvorstellung ist in zwei Wochen.



Verwende die **SMART**-Formel für deine geplante Zirkus-Nummer:

S – spezifisch: Beschreibe deine Zirkus-Nummer ganz genau.

Z. B.: Ich springe mit dem Seil vorwärts, rückwärts, vorwärts und über Kreuz.

M – messbar: Wie kannst du „messen“, dass dir die Nummer gelungen ist?

Z. B.: 3 x vorwärts, 3 x rückwärts, 3 x vorwärts, 1 x über Kreuz (insgesamt 25 x)

A – attraktiv: Du freust dich darauf, deine Zirkus-Nummer vorzuzeigen!

R – realistisch: Schaffst du es, die Nummer in zwei Wochen einzuüben?

Wenn dir das nicht realistisch vorkommt, ändere deine Nummer ein wenig:

T – terminiert: In zwei Wochen willst du die Zirkus-Nummer können.



Die SMART-Formel kannst du immer dann anwenden, wenn du dir etwas vornimmst: etwas Neues lernen, daheim mehr helfen, Streit vermeiden, Zimmer aufräumen ...

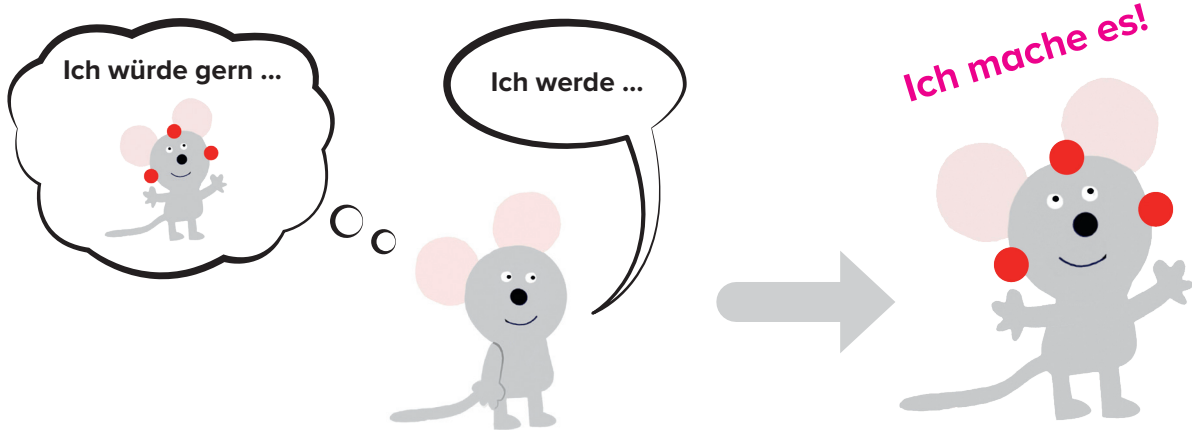
Wenn du dir vorstellst, wie du dich fühlst, wenn du dein Ziel erreicht hast, können auch „langweilige“ Dinge interessant und attraktiv werden.

1. Tricks zum Durchhalten



Setze nun dein **SMART**es Ziel um und beginne, deine Zirkus-Nummer einzuüben. Der erste Schritt fällt dir bestimmt leicht, wenn dein Ziel für dich wichtig und attraktiv ist.

Rede mit anderen über dieses Bild:



Diese Tricks helfen beim Durchhalten:

1. Erzähle Menschen, die dir wichtig sind, was du vorhast.
2. Stelle dir mit allen Sinnen vor, wie es sein wird, wenn du die Zirkus-Nummer vorführst.
 - Was siehst du? Was hörst du?
 - Was spürst du in deinem Körper?
 - Was riechst du?
 - Wie fühlst du dich?
3. Mache dir einen Trainingsplan für die nächsten 14 Tage. Trage jeden Tag ein, wie viel und was du trainieren willst. Hake voll Freude ab, was du erledigt hast. Du hast zwei Joker für Tage, an denen du vielleicht keine Lust oder wenig Zeit zum Üben hast.

1.	2.	3.	PAUSE!	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	PAUSE!	14.

4. Gönn dir nach jeder Trainingseinheit eine kleine Belohnung.
5. Finde jemanden, der gemeinsam mit dir trainiert oder der dich auf andere Weise unterstützen kann.
6. Schau dir im Trainingsplan vor dem Schlafengehen an, was du geschafft hast, und freue dich darüber!



Wende diese Tricks Schritt für Schritt für dein Ziel an. Wann könnten dir diese Tricks sonst noch helfen? Rede mit anderen darüber.



2. Mit deinen Stärken zum Ziel



Welche Stärken helfen dir beim Durchhalten? Markiere sie in zwei Farben: Rot verwendest du für die Stärken, die du schon hast. Grün für diejenigen, an denen du arbeiten möchtest. Frage nach, wenn du Begriffe nicht kennst.

vorsichtig
gerecht ausdauernd fleißig
freundlich zielstrebig konsequent mutig
geduldig hilfsbereit diszipliniert verlässlich
begeistert dankbar ehrlich entschlossen
kreativ beharrlich verantwortungsvoll
neugierig gelassen

3. Wie hast du dein Ziel erreicht?



Du bist am Ziel! Nach zwei Wochen ist dir deine Zirkus-Nummer gelungen. Du hast sie in der Klasse oder vor Publikum aufgeführt. Wie hast du das geschafft? Schreibe es auf und berichte anderen darüber:

So habe ich mein Ziel erreicht:



Sammelt eure besten Tipps auf einem Plakat und feiert eure Erfolge!



Es hat noch nicht geklappt? Vielleicht hast du es dir selbst zu schwer gemacht. Kein Problem! Gestalte deine Nummer ein bisschen einfacher. Wenn du das geschafft hast, beginne noch einmal mit dem Training deiner ursprünglichen Nummer. Denn:

Große Ziele erreicht man in kleinen Schritten!

1. Fragebogen für „Extreme Challenge Detektive“



Du hast dich der Herausforderung gestellt, ein selbstgewähltes Ziel zu erreichen. Dazu hast du Geduld und Ausdauer gebraucht.

1. Was hat dir am meisten geholfen, ans Ziel zu kommen?

2. Was ist dir besonders schwergefallen?

3. Was hast du bei dieser Challenge gelernt?

4. Welches Ziel willst du als nächstes erreichen? Schreibe es auf und nütze dafür die **SMART**-Formel:

S

M

A

R

T

5. Womit wirst du schon morgen starten?

Rede mit anderen über deine Antworten.



Unterrichtsmaterialien aus der Reihe ENTREPRENEUR:

- Jedes Kind stärken, Band 1–4 (Primarstufe)
- Lesehefte (Primarstufe): Ideen ins Rollen bringen, Meine Gefühle, deine Gefühle, 20 Euro auf der Spur, Gemeinsam Probleme lösen, Wir schaffen Wert, Verkaufen macht Spaß



- Jugend stärken, Band 1–4 (Sekundarstufe I)
- Less risk – more fun (Brettspiel)



- Ganzheitlich Lernen lernen. Ein Trainingsprogramm für das 21. Jahrhundert
- Warum Achtsamkeit? Ein Trainingsprogramm für Schule, Alltag und Beruf



- Starte Dein Projekt
- Misch dich ein – der Debattierclub
- Changemaker (Kartenspiel)



Bestellung: www.ifte.at/entrepreneur

Jedes Kind stärken ist ein ganzheitliches Lernprogramm für die Primarstufe.

Es ist Teil des „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programms, das für Kinder und Jugendliche von der Volksschule bis zur Oberstufe entwickelt wurde.

Alle **Kompetenzniveaus (von A1 = Primarstufe bis B2 = Sekundarstufe II)** stehen auf www.youthstart.eu auf **Deutsch, Englisch** und zum Teil in fünf weiteren Sprachen zum freien Download bereit.

Unter der Rubrik „**Körper & Geist**“ findet man das *Youth Start Achtsamkeitsprogramm* und kurze Videos mit Körperübungen zur Aktivierung & Konzentration.



YouthStart
ENTREPRENEURIAL
CHALLENGES
www.youthstart.eu



Für das Programm **Jedes Kind stärken** gibt es auch eine eigene Website:
www.jedeskindstaerken.at

Dort sind alle Lernunterlagen inklusive Erklärvideos digital frei verfügbar und können gedruckt bestellt werden.

Nutzungsbedingungen:

Alle Materialien für Lehrer- und Schüler*innen aus dem „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programm stehen unter der Creative-Commons-Lizenz. Sie dürfen die Unterlagen in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten. Voraussetzung ist die korrekte Namensnennung. Sie dürfen die Materialien nicht kommerziell nutzen. Sie dürfen die Unterlagen bearbeiten, aber nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten. Details siehe: www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de

Haftungsausschluss:

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.

Impressum:

Herausgeber*innen: **Eva Jambor, Johannes Lindner**

IFTE – Initiative for Teaching Entrepreneurship
im Tribe.Space, Kandlgasse 19-21, 1070 Wien

Autor*innen: **Andrea Bisanz, Eva Jambor**

Redaktion: **Martin Obermayr**

Gestaltung: **Peter Stromberger** (Layout und Piktogramme), **Valentin Mayerhofer** (Layout),
Helmut Pokornig (Titelbild und Illustrationen), **Lukas Philippovich** (Infografik „Jedes Kind stärken“), **Stefan Torreiter** (Smileys), www.flaticon.com (Fußabdruck-Icon von Freepik)

Diese Challenge ist gedruckt als Teil von Jedes Kind stärken, Band 4 erschienen.

Titel: **Jedes Kind stärken. Band 4**

1. Auflage: **Wien/Salzburg 2020**

ISBN: **978-3-200-06921-3**

Bestellung: **www.jedeskindstaerken.at**



© 2020 Initiative for Teaching Entrepreneurship
www.ifte.at



Die Einführung von **Jedes Kind stärken** an Salzburger Volksschulen wird vom **Land Salzburg** unterstützt.