



von

3./4. Klasse

2020 - 2022

Das Selfie

Dieses Heft nennen wir **Selfie**.

Für dein Arbeits-, Lern- und Sozialverhalten erstellst du ein „Selfie“. Dieses Heft soll dir beim Nachdenken und Lernen helfen.

Das Selfie ist zudem die Grundlage für **regelmässig stattfindende Coachinggespräche**. Die **Selbsteinschätzung** lässt dich erkennen, wo deine Stärken sind und wo du dich allenfalls verbessern kannst.

Im Gespräch berichtest du uns von deinen Fortschritten deiner persönlichen Ziele und wir legen gemeinsam die nächsten Schritte fest.

Du schreibst im „Selfie“ **sorgfältig und sauber**.

Schlüsselkompetenzen für erfolgreiches Lernen

Lernbereitschaft

- Beginne ich mit meiner Arbeit?
- Lasse ich mich nicht ablenken?

Ausdauer

- Bleibe ich bei der Aufgabe konzentriert?
- Nutze ich meine Lernzeit?

Zuverlässigkeit

- Beende ich meine Arbeit sorgfältig?
- Mache ich die Korrekturen/Verbesserungen genau?

Einsatzfreude

- Komme ich gerne zur Schule?
- Lerne ich gerne etwas Neues?

Teamfähigkeit

- Kann ich mit anderen Kindern zusammenarbeiten?
- Bin ich fair und hilfsbereit?

Verantwortungsbewusstsein

- Kann ich eine Gruppe leiten?
- Kann ich zu Fehlern stehen?

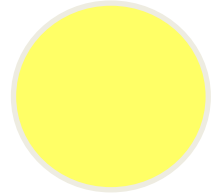
Ordnungssinn

- Erledige ich meine Arbeiten sorgfältig und sauber?
- Achte ich darauf das Material richtig zu verräumen?

Mein 3. Schuljahr

Darauf freue ich mich in der 3. Klasse:

Mein Smiley heute:



Das wünsche ich mir für mein
3. Schuljahr:

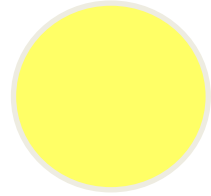
Davor habe ich ein
wenig Angst:

Meine Ziele in der 3. Klasse sind:

Meine erste Woche in der 3a

Mein Lieblingsfach:

Mein Smiley heute:



So fühle ich mich heute:

Das war diese Woche
besonders gut:

Ich freue mich (nicht) auf
nächste Woche, weil:

Das fand ich nicht
so toll:

Rückblick erste 3 Wochen in der Klasse 3a

Bitte antworte ehrlich!

Fragen	😊	😐	☹️	Begründung/Erklärung zu den Antworten
1. Wie fühlst du dich nun in der 3. Klasse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1.
2. Fühlst du dich wohl in der Klasse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2.
3. Kommst du gerne in die Schule?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3.
4. Lernst du gerne neue Sachen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4.
5. Kannst du dich gut konzentrieren ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5.
6. Kannst du anderen gut zuhören ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6.
7. Magst du deinen Sitzplatz ? (den Ort)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7.
8. Liest du gerne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8.
9. Malst du gerne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9.
10. Rechnest du gerne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.
11. Machst du gerne Sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11.
12. Machst du gerne Hausaufgaben ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12.

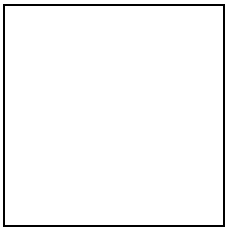
13. Was könntest du **anders** machen, damit wir das Klassenziel gemeinsam erreichen?

14. Wie schaffst du es, dich gut oder besser zu konzentrieren?

15. Was denkst du, neben welchen Kindern könntest du dich ganz gut konzentrieren?

1. Coachinggespräch

Wie geht es dir? Welcher Dino passt zu dir? Und warum gerade dieser?



.....
.....
.....

Wie geht es dir in der Klasse mit deinen Kollegen und Kolleginnen?

.....
.....
.....

Wie kommst du mit dem Unterricht und den Fächern zurecht?

.....
.....
.....

Was möchtest du mir noch sagen oder erzählen?

.....
.....

Was ist dein Ziel für die nächste Zeit? Woran möchtest du arbeiten?

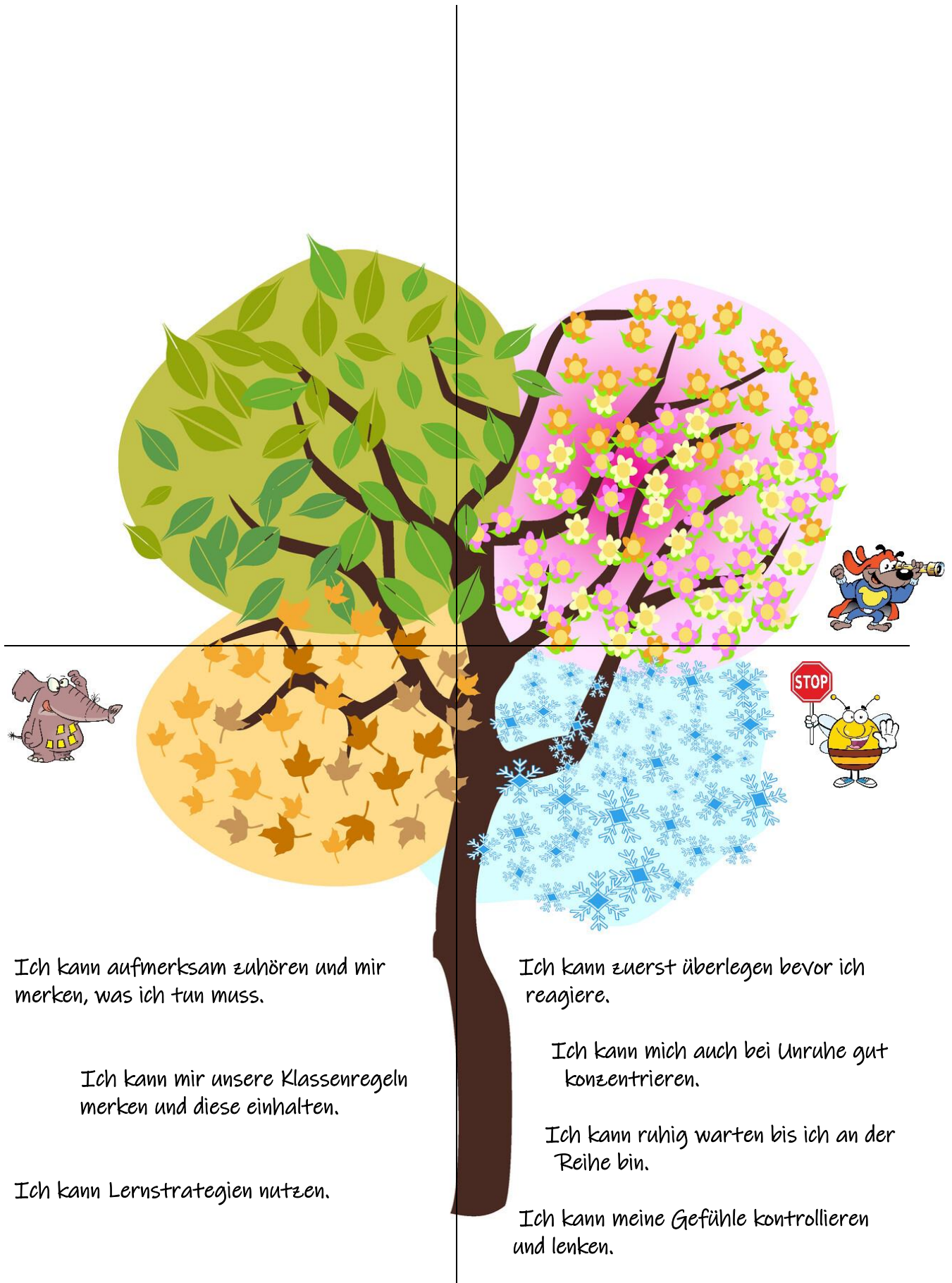
.....
.....

Bemerkung der Lehrerin:

.....
.....

Unterschrift Schüler/In & Lehrerin:

HELDENBAUM



Ich kann aufmerksam zuhören und mir merken, was ich tun muss.

Ich kann mir unsere Klassenregeln merken und diese einhalten.

Ich kann Lernstrategien nutzen.

Ich kann zuerst überlegen bevor ich reagiere.

Ich kann mich auch bei Unruhe gut konzentrieren.

Ich kann ruhig warten bis ich an der Reihe bin.

Ich kann meine Gefühle kontrollieren und lenken.

Dieses Ziel will ich erreichen!






Mein Ziel heisst:

Was willst du ändern? Notiere dir Tipps!

1. _____

2. _____

3. _____

1. Quartal	Fortschritte?   
1. Woche	
2. Woche	
3. Woche	
4. Woche	
5. Woche	
6. Woche	Was kannst du jetzt?

Wo stehst du? Umkreise jede Woche mit einer anderen Farbe.

wenig

1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10

sehr

2. Coachinggespräch

Wie geht es dir?

...weil _____

Rückblick zum 1. Coachinggespräch (Ziel):

.....
.....
.....

Welche Stärke hilft dir im Schulalltag?

.....
.....
.....

Wie stark fühlt sich dein/e Memory-Held/in an?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10



.....
.....

Bemerkung der Lehrerin:

.....
.....

Unterschrift Schüler/In & Lehrerin:

Rückblick

Mein Lieblingsfach:

So fühle ich mich heute:

So gut kann ich mich
konzentrieren:

So stark fühle ich mich im **Mathematik**:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

So stark fühle ich mich im **Deutsch**:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

So stark fühle ich mich im **Französisch**:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Das möchte ich noch
verbessern:

Ich freue mich auf:

Dieses Ziel will ich erreichen!



Mein Ziel heisst:

Was willst du ändern? Notiere dir Tipps!

1. _____

2. Quartal	Fortschritte?
	😊 😐 😞
1. Woche	
2. Woche	
3. Woche	
4. Woche	
5. Woche	Was kannst du jetzt?

Wo stehst du? Umkreise jede Woche mit einer anderen Farbe.

wenig

1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10

sehr

3. Coachinggespräch

Wie geht es dir?

...weil _____

Rückblick: Meine Stärke ist

Wobei fühlst du dich noch nicht so stark? Wie könntest du stärker werden?

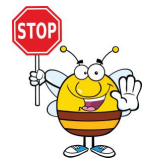
.....
.....
.....

Was nimmst du dir vor bis zum nächsten Gespräch? ZIEL:

.....
.....
.....

Wie stark fühlt sich dein/e Kontroll-Held/in an und warum?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10



.....
.....

Bemerkung der Lehrerin:

.....
.....

Unterschrift Schüler/In & Lehrerin:

Dieses Ziel will ich erreichen!



Mein Ziel heisst:

Was willst du ändern? Notiere dir Tipps!

Fortschritte



1. Woche

2. Woche

3. Woche

4. Woche

5. Woche: Was kann ich jetzt?

Wo stehst du? Umkreise jede Woche mit einer anderen Farbe.

wenig

1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10

sehr

4. Coachinggespräch

Wie geht es dir?

...weil _____

Rückblick: Mein ZIEL war

Wie gut hast du dein Ziel erreicht und warum? Was hat dir geholfen?

2 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

.....
.....
.....

LESEN:

Liest du gerne? _____

Wie oft liest du zuhause? _____

Wie stark fühlst du dich beim Lesen?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10



Wie stark fühlt sich dein/e Flex-Held/in an und warum?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

.....
.....

Bemerkung der Lehrerin:

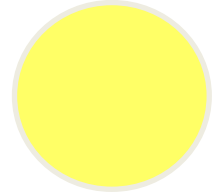
.....
.....

Unterschrift Schüler/In & Lehrerin:

Mein 4. Schuljahr

Darauf freue ich mich in der 4. Klasse:

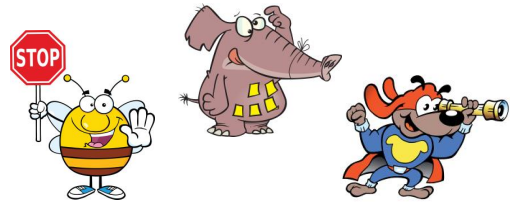
Mein Smiley heute:



Das wünsche ich mir für mein
4. Schuljahr:

Davor habe ich ein
wenig Angst:

Meine Ziele in der 4. Klasse sind:



Dieses Ziel will ich erreichen!

Alle drei Helden hast du kennengelernt und sie helfen dir in verschiedenen Situationen.

Welcher Held fühlt sich bei dir schon ziemlich stark an? Warum?

An welchem Helden willst du noch mehr arbeiten? _____

Du hast dich anfangs 4. Klasse für ein Ziel entschieden, welches du zurzeit verfolgst.

Mein Ziel heisst:

Was willst du ändern? Welche Tipps hast du für dich selbst?

1. _____

Wo stehst du?

Notiere kurz, wo du mit deinem Ziel stehst.

Was geht schon gut, was weniger...

1. Rückblick Datum:	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
2. Rückblick Datum:	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
3. Rückblick Datum:	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
4. Rückblick Datum:	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Wo stehst du auf deinem Weg?

Umkreise nach jedem Rückblick mit einer anderen Farbe.

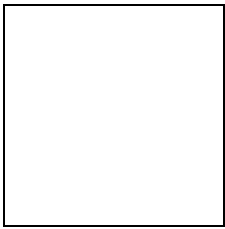
wenig

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

sehr

1. Coachinggespräch

Wie geht es dir? Welcher Dino passt zu dir? Und warum gerade dieser?



.....
.....
.....

Wie geht es dir in der Klasse mit deinen Kollegen und Kolleginnen?

.....
.....
.....

Welches Ziel hast du ausgesucht? Umkreise der passende Held:



.....

Wie kannst du dieses Ziel erreichen? Was muss du dafür tun?

.....
.....

Wie gut hast du dein Ziel bis jetzt erreicht und warum?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

.....
.....
.....

Bemerkung/Rückmeldung der Lehrerin:

.....
.....

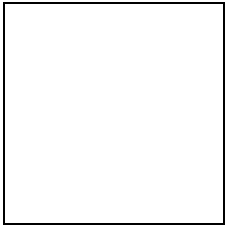
Unterschrift Schüler/in & Lehrerin:

Mein Verhalten in der Schule

Personale Kompetenzen	Ich kann meine Stärken und Schwächen einschätzen.	Ich kann mutig sein und bin offen für Neues.	Ich kann mir eine eigene Meinung bilden und diese auch mitteilen.	Ich kann über längere Zeit an einer Aufgabe konzentriert arbeiten.	Ich kann meine Arbeiten sorgfältig, zuverlässig und pünktlich erledigen.
Methodische Kompetenzen	Ich gebe bei Schwierigkeiten nicht auf und kann nach verschiedenen Lösungen suchen.	Ich kann mir Unterstützung und Hilfe holen, wenn ich diese benötige.	Ich kann mir Ziele setzen und sie verfolgen.	Ich kann Lernstrategien nutzen.	Ich kann mein eigenes Lernen organisieren (Arbeitsplatz, Zeit, Ordnung, ...).
Soziale Kompetenzen	Ich kann mit allen Menschen wertschätzend sprechen und respektvoll umgehen.	Ich kann aufmerksam zuhören.	Ich kann in einer Konfliktsituation nach Lösungen suchen.	Ich kann mich aktiv an der Zusammenarbeit mit anderen beteiligen.	Ich kann die Meinung von anderen akzeptieren und einbeziehen.

2. Coachinggespräch

Wie geht es dir? Welcher Dino passt zu dir? Und warum gerade dieser?



.....
.....
.....

Ich bin stolz auf mich, weil ...

Schau nun dein Raster „**Mein Verhalten in der Schule**“ genau an!

-Das kann ich schon gut:

.....
.....

-Das klappt noch nicht so gut:

.....
.....

Welches **Ziel** setzt du dir? (erst während dem Gespräch ausfüllen)

.....

Wie kannst du dieses Ziel erreichen? Was muss du dafür tun?

.....
.....

Bemerkung/Rückmeldung der Lehrerin:

.....
.....

Unterschrift Schüler/in & Lehrerin:

Rückblick

Wie gut kann ich mich konzentrieren? Warum?



Mein Lieblingsfach:

4. Klasse bis jetzt:

gut:

weniger gut:

So stark fühle ich mich im **Mathematik**:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

So stark fühle ich mich im **Deutsch**:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

So stark fühle ich mich im **Französisch**:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

So stark fühle ich mich im **NMG**:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Für das neue Jahr nehme ich mir vor ...

Ich freue mich auf:

Komfortzonen-Modell:

Wann oder wobei befindest du dich in der **Komfortzone**:

Wann oder wobei befindest du dich in der **Lernzone**:

Wann oder wobei befindest du dich in der **Panikzone**:

Wie gelingt es dir von der Komfort-/Panikzone in die **Lernzone** zu wechseln?



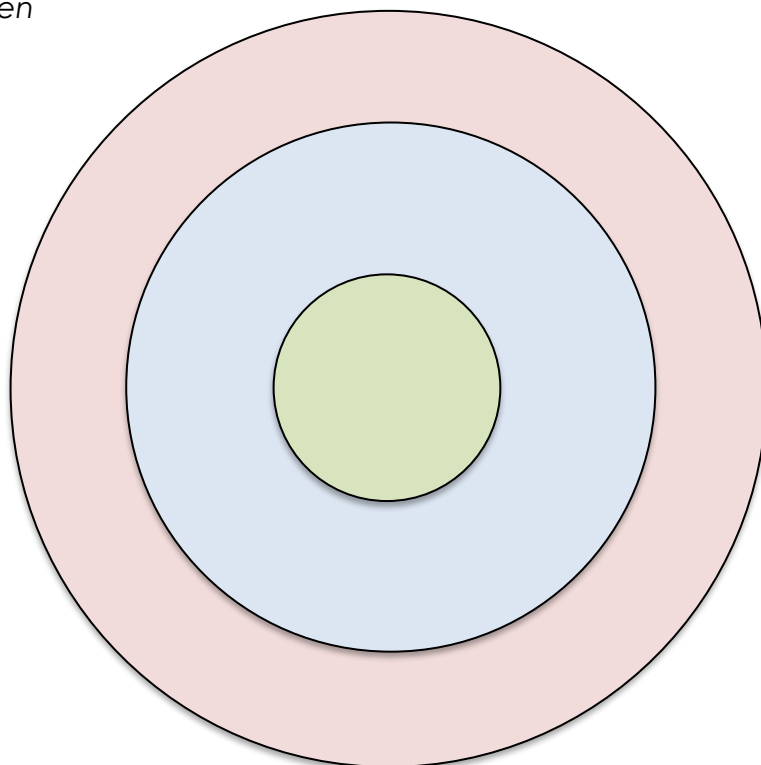
Ordne die folgenden Fächer und Themen im Komfortzonen-Modell ein:

D: Deutsch
M: Mathematik
F: Französisch
W: Schwimmen

N: NMG
S: Sport
B: BG
O: OL Scool

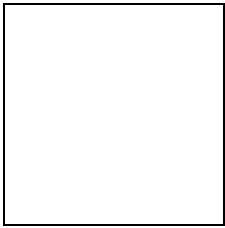
T: TTG
H: Hausaufgaben
L: Lesen
V: Verhalten in der Schule

→ auch eigene Ideen eintragen



3. Coachinggespräch

Wie geht es dir? Welcher Dino passt zu dir? Und warum gerade dieser?



.....
.....
.....

Wie gut hast du dein **Ziel** bis jetzt erreicht und warum?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

.....
.....
.....

Was braucht es noch, damit du dein Ziel erreichen kannst?

.....
.....

Komfortzonen-Modell: Wann befindest du dich in welcher Zone?

.....
.....
.....
.....



Bemerkung/Rückmeldung der Lehrerin:

.....
.....

Unterschrift Schüler/in & Lehrerin: