Liebe Lehrkräfte,

in dieser Box finden Sie eine Auswahl an kurzen Klassenritualen, die im Workshop eingeführt und teilweise schon gemeinsam erprobt wurden. Die Rituale dauern nur wenige Minuten und lassen sich leicht in den Unterricht integrieren.

Ziel der Klassenrituale ist es, gesundheitsförderliche Gewohnheiten nachhaltig im Schulalltag zu verankern. Themen wie Bewegung, Entspannung, Ernährung oder der Umgang mit digitalen Medien werden so regelmäßig aufgegriffen und für die Schüler*innen erlebbar gemacht. Durch die Wiederholung im Alltag können die Inhalte aus den Workshops gefestigt und langfristig wirksam werden.

Die Rituale sind bewusst einfach aufgebaut, sodass sie von Ihnen oder auch von den Schüler*innen selbst angeleitet werden können. Sie können flexibel eingesetzt werden, zum Beispiel zu Beginn einer Stunde, nach der Pause oder bei Bedarf zwischendurch.

Zwischen den Workshops ist es die Aufgabe der Klasse, die jeweiligen Rituale zu dem passenden Thema auszuprobieren und in den Alltag zu integrieren. Beim nächsten Workshop wird gemeinsam reflektiert: Was hat gut funktioniert? Was fiel schwer? Welche Rituale möchten Sie beibehalten?

Die Übersicht auf den folgenden Seiten gibt Ihnen zu jedem Ritual eine kurze Anleitung.

Vielen Dank, dass Sie die Umsetzung im Unterricht unterstützen und so einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung Ihrer Klasse leisten.

Thema	Name des Rituals	Dauer	Ablauf	Ziel/Wirkung	Material (Optional)
Gesundheit & Schule	Energie-Zeiger	5 Minuten	Alle zeigen mit 1-5 Fingern, wie wach oder fit sie sich fühlen. Kurzer Satz von 1-2 Schüler*innen: *„Ich bin heute eine 3, weil…“*.	Schüler lernen, sich selbst einzuschätzen und Bedürfnisse wahrzunehmen	Karte
	Tipp der Woche	5 Minuten	Jede Woche darf jemand einen Tipp vorstellen, z.B. „Trink mehr Wasser“ oder „Mach kleine Pausen“.	Gesundheitswissen und Verantwortung stärken	Karte
	Frische Luft – Tiefer Atem	5 Minute	Immer wenn…Fenster auf, alle atmen dreimal tief ein und aus.	Sauerstoff, Konzentration, Ruhe	Karte
Entspannung & Stress	Stille Minute	5 Minute	Alle sitzen ruhig, schließen die Augen oder schauen auf einen Punkt. Ein Gong oder Klank beendet die Minute.	Ruhe, Achtsamkeit, Stressabbau	Karte + Klangschale / Glocke / Timer
	Ankommen mit Atem	5 Minuten	„Wir atmen tief ein, heben die Schultern – ausatmen, Schultern fallen lassen.“ Drei Mal.	Körperwahrnehmung, Entspannung	Karte
	Was tut mir gut?	5 Minuten	Freitagsrunde: Jede*r sagt, was ihm*ihr diese Woche gutgetan hat (z.B. Musik, Schlaf, Spaziergang).	Bewusstsein für Selbstfürsorge	Karte
Innere Kraft	Kraftwort der Woche	5 Minuten	Montag: Die Klasse wählt gemeinsam ein positives Wort (z.B. „Mut“, „Geduld“, „Freundschaft“) und schreibt es auf die beigelegte Karte. Freitag: Kurze Reflexion – „Wann habe ich es gespürt?“.	Selbstvertrauen, Motivation	Karten
	Ich-kann-das-Momente	5 Minuten	Jede*r schreibt anonym etwas auf, das ihm*ihr gelungen ist. Optional: Lehrkraft liest einige vor	Stärkt Selbstwert und Gemeinschaft	Karte, Zettel, Box
	Powerpause	5 Minute	Alle stellen sich aufrecht hin, Brust raus, Hände in die Hüften, 30sec. Powerpose + Musik (z.B. „Eye oft he Tiger“) – hebt die Stimmung messbar.	Energie, Stimmung, Körpergefühl	Karte, Musik (optional)
Ernährung	Snack-Idee der Woche	5 Minuten	Eine Person zieht eine Karte mit einem gesunden Snack und stellt kurz vor, warum er gesund ist	Bewusstsein für Ernährung	Karten
	Wasserzeit	5 Minuten	Nach der Pause: „Trink-Erinnerung“ – alle nehmen einen Schluck Wasser.	Flüssigkeitszufuhr, Routine	Karte + Trinkflaschen
	Wie fühle ich mich nach dem Essen?	5 Minuten	Nach der Pause: Schüler*innen zeigen Daumen hoch/mittel/runter für ihr Energiegefühl.	Zusammenhang Essen - Wohlbefinden	Karte

Bewegung	Energizer	5 Minuten	Zwei Personen ziehen eine Karte mit einer kleinen Bewegung, z.B. Schulterkreisen, Strecken, 5 Hampelmänner. Eine Person liest vor, die andere macht die Übung vor. Alle machen mit soweit möglich. Es können sich auch neue Übungen ausgedacht werden.	Aktivierung, Konzentration	Karten
	Bewegte Fragen	5 Minuten	Lehrkraft stellt Fragen: Bei „Ja“ aufstehen, bei „Nein“ sitzen bleiben.	Aufmerksamkeit, Spaß, Bewegung	Karte
	Pausenhelden	Woche	Wochenaufgabe: z.B. Jeden Tag Treppe statt Aufzug“. Freitag: kurze Auswertung. Die Wochenaufgabe kann auf die beigelegte Karte geschrieben und im Klassenraum sichtbar aufgehängt werden.	Motivation, Alltagsbewegung	Karten
Meine Klasse & Ich	Wertschätzungsrunde	5 Minuten	Am Anfang der Woche ziehen alle einen Namen. Am Ende der Woche nennt jede*r etwas Positives, das die gezogene Person in der Klasse gemacht hat.	Gemeinschaft, positives Klima	Karte, Zettel
	Unser Motto-Spruch	5 Minuten	Klasse überlegt sich einen kurzen Spruch zu Beginn: z.B. „Wir schaffen das gemeinsam!“ und schreibt ihn auf die beigelegte Karte.	Identität, Zusammenhalt	Karten
	Gemeinschaftsaufgabe	Woche	Eine kleine Wochenaufgabe: z.B. „Wir halten unseren Klassenraum sauber.“.	Verantwortung, Kooperation	Karten
Mein Körper & Sucht	Körper-Check	5 Minuten	Body-Scan wird in Kurzform von der Klassenleitung angeleitet. Alle überlegen dabei still: Wie fühlt sich mein Körper heute an? (müde, wach angespannt)	Körperwahrnehmung, Selbstreflexion	Karte
	Was hilft mir statt…?	5 Minuten	Runde: „Was kann ich tun, wenn ich gestresst bin, oder wenn es mir nicht gut geht?“ – Ideen sammeln	Gesunde Alternativen zu Risikoverhalten	Karte
	Ich bin mehr als…	5 Minuten	Runde: „Ich bin mehr als … z.B. meine Noten, mein Aussehen…“. Jeder darf etwas sagen. Alle dürfen ergänzen.	Selbstwert, Selbstidentitätsbildung	Karte
	Ich danke meinem Körper für…	5 Minuten	Runde: „Ich danke meinem Körper (da)für“. Jeder darf etwas sagen oder etwas für sich aufschreiben.	Körperwahrnehmung, Selbstreflexion	Karte
Die digitale Welt & Ich	Offline-Challenge	Woche	Wöchentliche Aufgabe: z.B. „Ein Abend ohne Handy“. Freitag: Austausch. Kleiner Preis am Ende	Digitale Balance, Selbstreflexion	Karte, Preis
	Mein Bildschirm-Check	5 Minuten	Frage: “Wie viel Zeit warst du gestern am Bildschirm?” Antwort mit Handzeichen. Optional: 1-2 Kinder sagen kurz warum	Bewusstsein schaffen ohne Bewertung	Karte, Handy