

Verfassungsviertelstunde

PERMA – Sich inspirieren lassen, Vorbilder unserer Gesellschaft

Zielgruppe: Unterstufe – Klasse 8



Zielsetzung

Jugendliche können sich dann für die Gemeinschaft einsetzen, wenn sie mit sich zufrieden sind und sich wohlfühlen. Dieses Aufblühen von Jugendlichen beschreibt auch das PERMA-Modell der Positiven Psychologie nach Martin Seligman. In einem ersten Schritt lernen die Jugendlichen dieses Modell kennen und denken über die positive Emotion „Inspiration“ nach. Wer inspiriert sie? Wer ist für sie ein Vorbild? Wer beflügelt sie, sich in die Gemeinschaft einzubringen.



Zeit 15 Minuten



Material

PowerPoint-Präsentation



Ablauf/Unterrichtsmethode/Sozialform

Ablauf	Methode/Sozialform
1 Das PERMA-Modell verstehen	Folie 2; Lehrervortrag
2 Über die positive Emotion „Inspiration“ nachdenken Schülerinnen und Schüler lernen anhand einer Kurzdefinition die positive Emotion „Inspiration“ kennen.	Folie 3-5; Unterrichtsgespräch
3 Inspirierende Vorbilder kennenlernen Anhand dem Beispiel von Malala Yousafzai denken die Schülerinnen und Schüler über inspirierende Vorbilder nach, die einen wichtigen Beitrag zur Gemeinschaft leisten und reflektieren dabei die freiheitlich-demokratischen Grundwerte, welche dies ermöglichen.	Folie 6; Unterrichtsgespräch
4 Der eigenen Inspiration nachgehen	Folie 10-12; Möglichkeiten zur Weiterarbeit

Verfassungsbezug

Art.3 Abs.1f GG

UN-Kinderrechtskonvention

Art.28





Begriffserklärungen

Damit man Herausforderungen im Leben gut meistern kann, ist es wichtig, positive Gefühle zu erleben, sich zu engagieren, "echte" Beziehungen zu pflegen, einen Sinn in seinem Tun zu erkennen und sich über Erreichtes zu freuen!

DAS PERMA-MODELL

NACH MARTIN SELIGMAN

Was ist mit Dir?



ERSTELLT MIT CANVA FOR EDUCATION

Wissenschaftlich ist belegt:

DIE 5 PERMA - ELEMENTE



CERTIFIED

helfen Dir zu mehr Wohlbefinden und bestärken Dich, Herausforderungen anzupacken!