

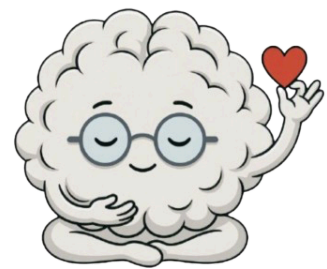
Mein OGS-Tag mit Brainy

*Ankommen, Hausaufgaben, Spielen,
Streit klären, mitbestimmen*

ARBEITSHEFT

OGS · GANZTAG

KLASSE 1–4



Inhalt

A Für dich als OGS-Fachkraft

1 Ankommen in der OGS

2 Hausaufgabenzeit

3 Essen & Pause

4 Freispiel & Streit klären

5 Unsere Regeln – wir bestimmen mit

6 Abholen & Tag-Check

P Kinderrat, Urkunde, Elternbrief



Hallo, ich bin Brainy! Nach der Schule geht dein Tag in der OGS weiter. Ich zeige dir, wie du gut ankommst, deine Hausaufgaben schaffst, Streit klärst und mitbestimmst.

6 Einheiten à 30–45 Minuten für Offene Ganztagschule, Ganztage und Hort · Klasse 1–4 · mit Differenzierung, Kinderrat-Projekt, Urkunde, Elternbrief und kostenloser Pausen-Station per QR-Code.

Überblick

Warum ein eigenes Heft für den Ganztag?

Der Nachmittag in der OGS hat seine eigenen Herausforderungen: Die Kinder kommen müde oder aufgedreht aus dem Unterricht, die Hausaufgabenzeit kostet Kraft, im Freispiel entstehen Konflikte – und oft wechseln die Bezugspersonen. Dieses Heft gibt den Kindern eine gemeinsame Sprache für diese Momente und stärkt ihre Mitbestimmung.

ICH-KANN-ZIELE

Einheit	Die Kinder können ...
1	... beim Ankommen ihre Barometer-Farbe zeigen und ein Ankommens-Ritual nutzen.
2	... eine Hausaufgabe in kleine Schritte teilen und um Hilfe bitten.
3	... Tischregeln nennen und sich in der Pause einen ruhigen Ort suchen.
4	... einen Streit mit den 4 Streit-Schritten klären und eine Ich-Botschaft sagen.
5	... eigene Ideen für OGS-Regeln einbringen und im Kinderrat abstimmen.
6	... am Ende des Tages zurückschauen und erzählen, was gut war.

EINSATZ

- OGS-Gruppen, Ganztag, Hort
- AG-Zeit „Soziales Lernen“
- Kinderrat und Gruppenbesprechung

- Einzelbegleitung (Schulbegleitung am Nachmittag)
- Neue Kinder zu Schuljahresbeginn
- Nach Konflikten als Gesprächsgrundlage

Haltung: Alle Gefühle sind erlaubt – nicht jedes Verhalten. Mitbestimmung heißt nicht, dass Kinder alles entscheiden, sondern dass ihre Meinung gehört und ernst genommen wird.

Kurz-Theorie

Was hinter den Einheiten steckt

1 · ÜBERGÄNGE BRAUCHEN CO-REGULATION

Der Wechsel vom Unterricht in die OGS ist ein täglicher Übergang. Kinder regulieren sich an verlässlichen Erwachsenen, die Wärme, Struktur und Strategien anbieten; je belasteter ein Kind ist, desto mehr Unterstützung braucht es (Rosanbalm & Murray, 2017). Ein festes Ankommens-Ritual nimmt Druck raus. → Einheit 1

2 · HAUSAUFGABEN: SELBSTSTÄNDIGKEIT STÄRKEN

Eine Forschungssynthese zeigt: Unterstützung der Selbstständigkeit hängt eher mit guten Ergebnissen zusammen als Kontrolle oder Vorsagen (Patall, Cooper & Robinson, 2008). Kleine, klar benannte erste Schritte erleichtern den Start (Gollwitzer, 1999). → Einheit 2

3 · GEFÜHLE BENENNEN BERUHIGT

Ein Gefühl in Worte zu fassen, senkt nachweislich die Aktivität der Amygdala, die an der Stressreaktion beteiligt ist (Lieberman et al., 2007). Darum beginnen die Streit-Schritte mit „Wie geht es dir?“. → Einheiten 1 und 4

4 · KINDER HABEN EIN RECHT AUF BETEILIGUNG

Nach Artikel 12 der UN-Kinderrechtskonvention haben Kinder das Recht, ihre Meinung in allen sie betreffenden Angelegenheiten frei zu äußern; ihre Meinung ist angemessen und entsprechend Alter und Reife zu berücksichtigen (Vereinte Nationen, 1989). Ein Kinderrat macht das im OGS-Alltag erlebbar. → Einheit 5

Vollständige Quellenangaben am Ende des Heftes.

Verlaufsplan

6 Einheiten à 30–45 Minuten + Projekt

Nr.	Thema	Ablauf (Richtzeiten)
1	Ankommen	Barometer-Farben mit Bewegung (10') · Ankommens-Ritual auswählen (10') · Seite gestalten (15')
2	Hausaufgabenzeit	„Ein Schritt. Nicht fünf.“ vormachen (10') · Schritt-Plan mit echter Hausaufgabe (15') · Hilfe-Signal vereinbaren (10')
3	Essen & Pause	Tischregeln sammeln (10') · Ruhe-Orte auf dem Gelände suchen (15') · Pausen-Station ausprobieren (10')
4	Freispiel & Streit	Streit-Szene vorspielen (Handpuppe) (10') · 4 Streit-Schritte üben (15') · Ich-Botschaften (10')
5	Mitbestimmen	Was ist uns in der OGS wichtig? (10') · Regeln vorschlagen (15') · Abstimmen mit Klebepunkten (10')
6	Abholen & Tag-Check	Tag-Check einführen (10'), danach täglich 3 Minuten vor dem Abholen
P	Unser Kinderrat	Kinderrat gründen, Sprecher:innen wählen, erste Sitzung (2 × 45')

Rhythmus-Tipp: Einheit 1 und 6 wirken am besten als tägliches Ritual. Die anderen Einheiten passen gut in eine AG-Zeit oder in die Zeit nach dem Essen.



Absprache mit der Schule: Nutzt ihr das Barometer auch im Unterricht? Dann spricht euch ab, damit die Kinder vormittags und nachmittags dieselbe Sprache hören.

Differenzierung

Drei Stufen – an jeder Aufgabe markiert

LEICHT

Ankreuzen, anmalen, zeigen. Für Klasse 1, DaZ, Kinder mit Förderbedarf.

MITTEL

Wörter oder kurze Sätze schreiben. Grundniveau für Klasse 2–3.

PROFI

Begründen, anderen erklären, Ideen entwickeln. Für Klasse 3–4.

JAHRGANGSGEMISCHTE GRUPPEN

- Ältere Kinder als **Paten** für Jüngere einsetzen – sie lesen vor und erklären.
- Alle Schreibaufgaben dürfen auch gemalt oder erzählt werden.
- Die Streit-Schritte (Einheit 4) funktionieren mit Bildkarten auch ohne Lesen.

ROLLENKARTEN



Zeit-Brainy

Du schaust auf die Uhr und sagst: „Noch 2 Minuten!“



Leise-Brainy

Du zeigst das Leise-Zeichen, wenn es zu laut wird.



Material-Brainy

Du holst und verteilst Stifte und Blätter.



Friedens-Brainy

Du hilfst bei den Streit-Schritten und holst eine Fachkraft, wenn es nicht klappt.

Wichtig: Kinder, die häufig Rot oder Grau zeigen, brauchen ein Gespräch – mit dem Kind, den Eltern und der Schule. Das Heft ersetzt keine Diagnostik.

Reflexionsbogen

Für dich und dein Team

Frage	Notizen
Mit welchen Farben kommen die Kinder meistens aus dem Unterricht? Gibt es Muster (Wochentag, Fach)?	
Welches Ankommens-Ritual hat sich gehalten?	
Wie läuft die Hausaufgabenzeit seit „Ein Schritt. Nicht fünf.“?	
Welche Konflikte konnten die Kinder mit den Streit-Schritten allein klären?	
Welche Vorschläge aus dem Kinderrat haben wir umgesetzt – und wie haben wir das den Kindern gezeigt?	
Welche Rückmeldung geben wir der Schule oder den Eltern?	

NACH 4 WOCHEN

- ☐ Barometer im OGS-Raum sichtbar? ☐ Streit-Schritte-Plakat hängt? ☐ Kinderrat trifft sich regelmäßig? ☐ Tag-Check als Ritual? ☐ Elternbrief verschickt?

Das ist mein OGS-Heft!

Mein OGS-Tag mit Brainy

Mein Name: _____ Meine Gruppe: _____

1 Mal dich in deiner OGS. Was machst du am liebsten? **LEICHT**

Ich in der OGS:

2 Wer ist in der OGS für dich da? Schreib Namen auf. **MITTEL**



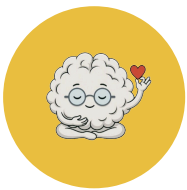
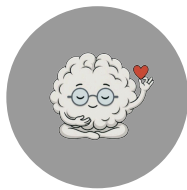
Brainy sagt: Die OGS ist wie ein zweites Zuhause am Nachmittag. Hier darfst du spielen, lernen, ausruhen – und mitbestimmen!

Ankommen

Wie geht es mir nach der Schule?

DARUM GEHT ES HIER

- ☐ Ich kann beim Ankommen meine Farbe zeigen.
- ☐ Ich kann ein Ankommens-Ritual nutzen.

 Grün Mir geht es gut!	 Gelb Ein bisschen schwierig.	 Orange Ich brauche Hilfe.	 Rot Ich bin in Not.	 Grau Ich bin müde und leer.
--	---	--	---	--

1 Mit welcher Farbe kommst du meistens aus dem Unterricht? Kreis sie ein. **LEICHT**

2 Was hilft dir beim Ankommen? Kreuze an. **LEICHT**

☐ Erst mal etwas trinken ☐ Kurz still sitzen ☐ Rennen und toben ☐ Jemandem erzählen

☐ Etwas essen ☐ Allein in die Ruhe-Ecke ☐ Mit Freunden spielen ☐ Kuscheltier / Kissen

3 Mein Ankommens-Ritual: Was machst du jeden Tag als Erstes? **MITTEL**

4 Warum kommen Kinder manchmal mit Orange aus der Schule? Was kann ihnen helfen? **PROFI**

Hausaufgabenzeit

Ein Schritt. Nicht fünf.

DARUM GEHT ES HIER

- ☐ Ich kann eine Hausaufgabe in kleine Schritte teilen.
- ☐ Ich kann um Hilfe bitten, ohne mich zu schämen.

Manchmal sieht die Hausaufgabe riesig aus. Dann teilst du sie in **kleine Schritte**. Du schaust immer nur auf den nächsten Schritt.

1

Winzig anfangen

Der erste Schritt ist ganz klein: Heft aufschlagen.

2

Abhaken

Geschafft? Haken dran!

3

Kurz freuen

Sag dir: „Gut gemacht!“

4

Weiter

Jetzt der nächste Schritt.

1

Schreib deine Hausaufgabe in kleinen Schritten auf. MITTEL

Nr.	Mein Schritt	✓
1		☐
2		☐
3		☐
4		☐
5		☐

2

Wie zeigst du, dass du Hilfe brauchst? Kreuze an, was bei euch gilt. LEICHT

☐ Hand heben☐ Hilfe-Karte auf den Tisch☐ Leise zur Fachkraft gehen☐ Ein Kind fragen

Schritt-Plan

Zeigt dir immer nur den nächsten Schritt – mit kleiner Freude beim Abhaken.

[Schritt-Plan öffnen](#)

Essen & Pause

Kraft tanken für den Nachmittag

DARUM GEHT ES HIER

- ☐ Ich kann Tischregeln nennen.
- ☐ Ich kann mir in der Pause einen ruhigen Ort suchen.

1 Welche Tischregeln sind euch wichtig? Kreuze an und ergänze. LEICHT

- ☐ Wir warten, bis alle da sind
- ☐ Wir sprechen in Zimmerlautstärke
- ☐ Wir probieren
- ☐ Wir räumen ab
- ☐ Wir lachen niemanden aus
- ☐ _____

2 Wo kannst du dich in der OGS ausruhen? Mal deinen Ruhe-Ort. LEICHT

Mein Ruhe-Ort:

3 Was machst du in der Pause, wenn du auf Gelb bist? MITTEL



Pausen-Station

Mit Brainy atmen, bewegen und zur Ruhe kommen – 1 bis 3 Minuten, ohne Anmeldung.

[Pausen-Station öffnen](#)

HAKE AB: DAS KANN ICH JETZT

- ☐ Ich kann Tischregeln nennen.
- ☐ Ich kann mir in der Pause einen ruhigen Ort suchen.

Streit klären

Die 4 Streit-Schritte

DARUM GEHT ES HIER

- ☐ Ich kann einen Streit mit den 4 Streit-Schritten klären.
- ☐ Ich kann eine Ich-Botschaft sagen.

Streit gehört dazu. Wichtig ist, wie wir ihn klären. Diese 4 Schritte helfen:

1**Stopp**

Beide hören auf. Kurz durchatmen.

2**Erzählen**

Jedes Kind erzählt, was passiert ist. Die anderen hören zu.

3**Gefühle**

„Wie geht es dir damit?“

4**Lösung**

Was machen wir jetzt? Beide müssen einverstanden sein.

1

Mal einen Streit, den du schon mal hattest. (Du musst ihn niemandem zeigen.)

LEICHT

Hier darfst du malen oder schreiben.

2

Welcher Schritt ist für dich am schwersten?

MITTEL

Ich-Botschaften

Statt: „Du bist gemein!“ → lieber: „Ich bin traurig, weil du mich nicht mitspielen lässt.“

3

Mach aus der Du-Botschaft eine Ich-Botschaft.

PROFI

Du-Botschaft**Ich-Botschaft**

„Du nimmst mir immer alles weg!“

„Du schummelst!“



Brainy sagt: Wenn jemand wehtut oder Rot ist, holst du sofort eine Fachkraft. Das ist kein Petzen!

Wir bestimmen mit!

Kinder haben ein Recht darauf, gehört zu werden

DARUM GEHT ES HIER

- ☐ Ich kann eigene Ideen für OGS-Regeln einbringen.
- ☐ Ich kann fair abstimmen.

In der OGS gibt es Regeln. Manche müssen sein, damit alle sicher sind. Bei anderen dürft ihr **mitbestimmen**.

1 Was gefällt dir in der OGS? Was möchtest du ändern? **LEICHT**

DAS GEFÄLLT MIR

DAS MÖCHTE ICH ÄNDERN

2 Schreib einen Regel-Vorschlag. Beginne mit „Wir ...“. **MITTEL**

3 Warum müssen manche Regeln bleiben, auch wenn nicht alle sie mögen? Nenne ein Beispiel. **PROFI**



Brainy sagt: Mitbestimmen heißt: Deine Meinung zählt. Und wenn die Mehrheit anders entscheidet, hältst du dich trotzdem daran.

Mein Tag-Check

Bevor ich abgeholt werde

DARUM GEHT ES HIER

- ☐ Ich kann am Ende des Tages zurückschauen.
- ☐ Ich kann erzählen, was gut war.

1 Beantworte jeden Tag die Fragen. Mal, schreib oder erzähl. LEICHT

	★ Das war toll	♥ Wer war nett?	🎯 Das hab ich geschafft	Farbe
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				

2 Was erzählst du zu Hause über deinen OGS-Tag? MITTEL

HAKE AB: DAS KANN ICH JETZT

- ☐ Ich kann am Ende des Tages zurückschauen.
- ☐ Ich kann erzählen, was gut war.

Unser Kinderrat

Gemeinsam die OGS gestalten

SO GEHT'S

1. Jede Gruppe wählt 2 Sprecher:innen.
2. Der Kinderrat trifft sich alle 2 Wochen mit einer Fachkraft.
3. Jedes Kind darf Themen in den **Kinderrat-Briefkasten** werfen.
4. Im Kinderrat wird besprochen und abgestimmt.
5. Die Sprecher:innen erzählen den Gruppen, was beschlossen wurde.

1 Mein Thema für den Kinderrat-Briefkasten (ausschneiden): LEICHT

Kinderrat-Zettel

KLARTEXT

Mein Name (freiwillig): _____

Mein Thema: _____

Meine Idee: _____

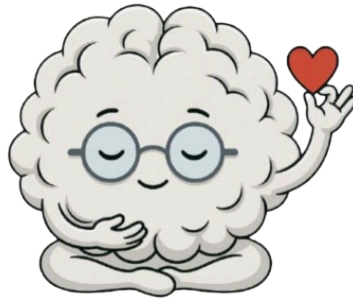
2 Was macht eine gute Sprecherin oder einen guten Sprecher aus? MITTEL

3 Mal ein Plakat für den Kinderrat. LEICHT

Hier darfst du malen oder schreiben.

Urkunde

für einen echten OGS-Profi



hat das Heft „Mein OGS-Tag mit Brainy“ geschafft und kann jetzt:

🌈 gut ankommen · 📖 Hausaufgaben in Schritten · 🗺️ fair am Tisch
🐦 Streit klären · 🙋 mitbestimmen · ⭐ stolz auf sich sein

Datum: _____

Unterschrift: _____

Hallo!

Ein Brief für dich als Mama, Papa oder Bezugsperson

In den nächsten Wochen arbeitet dein Kind in der OGS mit dem Heft „Mein OGS-Tag mit Brainy“. Es lernt, wie es nach der Schule gut ankommt, Hausaufgaben in kleinen Schritten schafft, Streit klärt und im Kinderrat mitbestimmt. Dabei hilft das Barometer mit fünf Farben:



WAS DU ZU HAUSE TUN KANNST

- **Frag nach der Farbe:** „Mit welcher Farbe bist du heute aus der OGS gekommen?“
- **Frag nach dem Tag-Check:** „Was war heute toll? Wer war nett?“
- **Hausaufgaben:** Wenn zu Hause noch etwas zu tun ist, hilft der Satz „Was ist der aller kleinste erste Schritt?“
- **Streit unter Geschwistern:** Die 4 Streit-Schritte funktionieren auch zu Hause: Stopp – Erzählen – Gefühle – Lösung.

Bei Fragen melde dich gern bei uns in der OGS.

Viele Grüße, _____

Quellen & mehr

Originalquellen und weiterführendes Material

HINWEISE ZU AUFGABEN MIT ERWARTUNGSHORIZONT

Einheit 4 • Aufgabe 3: z. B. „Ich ärgere mich, wenn du mir Sachen wegnimmst. Frag mich bitte vorher.“ · „Ich finde es unfair, wenn die Regeln nicht für alle gelten.“ **Einheit 5 • Aufgabe 3:** Sicherheitsregeln (z. B. Gelände nicht allein verlassen) schützen alle und gelten auch, wenn sie nicht allen gefallen.

QUELLEN

- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493–503.
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H. & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428.
- Patall, E. A., Cooper, H. & Robinson, J. C. (2008). Parent involvement in homework: A research synthesis. *Review of Educational Research*, 78(4), 1039–1101.
- Rosanbalm, K. D. & Murray, D. W. (2017). *Caregiver co-regulation across development: A practice brief* (OPRE Brief #2017–80). Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Vereinte Nationen (1989). Übereinkommen über die Rechte des Kindes (UN-Kinderrechtskonvention), Artikel 12.

PASSEND DAZU

OGS-Kompass fürs Team

Das Arbeitsheft für OGS-Fachkräfte: Deeskalation, Hausaufgabenbetreuung, Zusammenarbeit mit Schule und Eltern, Selbstfürsorge.

Mehr Material

Freebies, Begleithefte und das komplette KLARTEXT-System:

www.klartext-mentoring.de



Über KLARTEXT-Mentoring: Entwickelt von Anja Jolk aus der Praxis von Schulbegleitung und Pädagogik – klar, warm, menschlich.

Nutzungsrecht: Die Kopiervorlagen dürfen für die eigene Gruppe vervielfältigt werden. Weitergabe, Veröffentlichung oder Upload auf andere Plattformen sind nicht gestattet.