

Sei du selbst,
alle anderen
gibt es schon!

Free Being Me – Einfach Ich!



Schönheitsideale und Äußerlichkeiten

– ist das ein Thema für uns Pfadfinderinnen? Auf jeden Fall!

Unsere Pfadgruppen sind ein Ort, wo jede von uns sich so angenommen fühlen soll so wie sie ist, egal wie sie aussieht. Aber außerhalb der Gruppenstunde, in der Werbung, im Fernsehen, in Musikvideos, sehen wir ständig Bilder von Menschen, die perfekt erscheinen und vergleichen uns oft mit ihnen. Wir wollen aber, dass alle Menschen sich wohl fühlen können so wie sie sind!

Darum hat unser internationaler Dachverband WAGGGS ein neues Aktionsthema für Mädchen rund um die Welt entwickelt: Free Being Me – Einfach Ich!. Viele neue Ideen findet ihr in

den neuen Arbeitshilfen zum Aktionsthema und über das ganze Jahr wird es immer wieder neue Materialien und Tipps für euch geben. Auch unser altes Jahresthema beWEGt bietet tolle Ideen, die genau zum Thema passen. All das und mehr findet ihr alles auf pfadfinderinnen.de.

Pfadfinderinnen auf der ganzen Welt machen mit beim Aktionsthema. Österreich, Rwanda, Indien, die Niederlande und viele mehr. Neugierig auf unsere bunte Welt? Dann schaut rein auf www.free-being-me.de und tauscht euch aus.

www.pfadfinderinnen.de
www.free-being-me.com
#FreeBeingMe

Herausgegeben von:
PSG Bundesverband, Carl-Mosterts-Platz 1,
40477 Düsseldorf, www.pfadfinderinnen.de
Dieser Kalender wird gefördert aus Mitteln
des Kinder- und Jugendplan des Bundes.



Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts

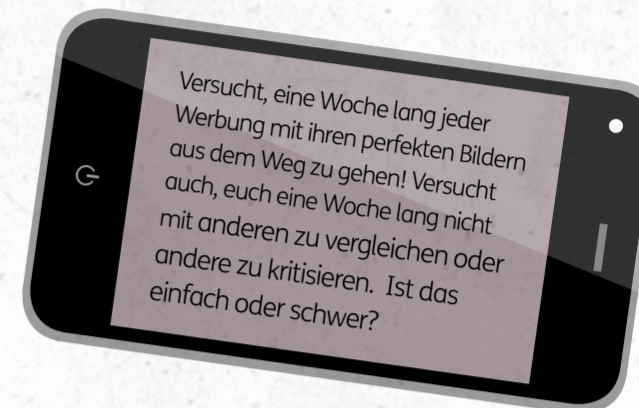
Aktionsideen für dich alleine und für die Gruppenstunde



Liebst du es zu klettern oder zu singen?

Riechst du gerne an Blumen, sitzt du gerne gemütlich und liest ein Buch oder schaust dir Fotos an, schwimmst oder zeichnest du gerne? Was machst du besonders gerne? Überlege dir einmal, was dein Körper alles kann, egal wie er aussieht!

Bastelt Jonglierbälle aus Luftballons und Sand. Wer kann die Bälle am längsten in der Luft halten?



Versucht, eine Woche lang jeder Werbung mit ihren perfekten Bildern aus dem Weg zu gehen! Versucht auch, euch eine Woche lang nicht mit anderen zu vergleichen oder andere zu kritisieren. Ist das einfach oder schwer?

Idee für die Gruppenstunde:

Jede von euch überlegt sich, was sie besonders gerne macht. Teilt euch in zwei Gruppen auf und spielt euch eure Lieblingsbeschäftigungen als Pantomime vor. Die Gruppe, die am schnellsten rät, gewinnt!

Filmabend

Sucht euch zusammen einen Film mit einer selbstbewussten Hauptfigur aus und organisiert einen Filmabend für eure Gruppe oder den ganzen Stamm. Wie hat euch der Film gefallen? Unsere Ideen sind Little Miss Sunshine, Kletter-Ida, Bin ich sexy? oder Merida – Legende der Highlands? Mehr Infos und Filmideen findet ihr u.a. auch auf www.kinofenster.de.



Gestaltet eine Lach-Gruppenstunde: Übt Sketche, erzählt Witze und bringt euch gegenseitig zum Lachen!

Galerie

Habt ihr Vorbilder, die ihr toll findet, weil sie etwas gut können, weil sie besonders nett sind oder lustig? Dabei spielt es keine Rolle, wie jemand aussieht! Gestaltet eine Wand in eurem Gruppenraum mit selbst gemalten Bildern oder Fotos. Stellt euch gegenseitig vor, warum ihr eure Bilder ausgewählt habt.

Macht mit der Gruppenstunde einen Spielplatz-Test in eurer Umgebung: wo macht das Spielen am meisten Spaß?

Erkundet alleine, in der Gruppenstunde oder mit eurer Familie einen Naturlehrpfad, Barfußweg oder Sinnengarten. Geht am Wochenende gemeinsam zu Fuß oder mit dem Fahrrad auf Hajk.

Spieglein, Spieglein an der Wand ...

Schau heute doch mal in den Spiegel und lobe dich: drei Dinge, die du an dir magst (z.B., dass du eine gute Freundin bist oder gut Witze erzählen kannst), drei Körperteile, die etwas kannst, das du gerne tust (z.B. dein Mund, weil du durch ihn singen kannst) und drei Körperteile, deren Aussehen du magst.

Finde heraus, wer eure Namenspatronin ist. Was habt ihr gemeinsam und wo kann sie dir Vorbild sein? Tauscht euch in der Gruppenstunde dazu aus.

Dichtet ein eigenes Lied darüber, dass Äußerlichkeiten nicht alles sind. Oder blättert mal im PSG-Liederbuch auf Seite 33 und lernt das Lied gemeinsam, wenn ihre es noch nicht kennt. Hörproben gibt es auf der Liederbuch-CD oder auch im Internet.

Geht gemeinsam in einen Hoch- oder Niedrigseilklettergarten.

„Schön ist eigentlich alles, was man mit Liebe betrachtet.“
Christian Morgenstern

Eine Rose kann nie eine Sonnenblume sein und eine Sonnenblume nie eine Rose. Jede Blume ist auf ihre eigene Art schön und so ist es auch mit Menschen.

„Herr, ich danke Dir dafür, dass Du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was Du geschaffen hast – das erkenne ich!“
Psaln, 139, 14

„Die Schönheit liegt nicht im Antlitz. Die Schönheit ist ein Licht im Herzen.“
Khalil Gibran

„Auf den Geist muss man schauen. Denn was nützt ein schöner Körper, wenn in ihm nicht eine schöne Seele wohnt.“
Euripides

„Na und? Na und? Die Welt ist eben bunt. Jeder Mensch sieht anders aus, da mach dir ja nichts draus. Es kommt nur darauf an, dass man entdeckt, was in ihm steckt.“
Lied des GRIPS Theater

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
01 Do <small>Neujahr</small>	01 So	01 So	01 Mi	01 Fr <small>Maifeiertag</small>	01 Mo	01 Mi	01 Sa	01 Di	01 Do	01 So <small>Allerheiligen</small>	01 Di
02 Fr	02 Mo	02 Mo	02 Do	02 Sa <small>Ende Ridvanfest</small>	02 Di	02 Do	02 So	02 Mi	02 Fr	02 Mo	02 Mi
03 Sa	03 Di	03 Di	03 Fr <small>Karfreitag</small>	03 So	03 Mi	03 Fr	03 Mo	03 Do	03 Sa <small>Tag der Deutschen Einheit</small>	03 Di	03 Do
04 So	04 Mi	04 Mi	04 Sa	04 Mo	04 Do <small>Bundesversammlung/Mitgliederversammlung, Burg Rieneck + cRANGERTiv, Burg Rieneck</small>	04 Sa <small>Fronleichnam</small>	04 Di	04 Fr	04 So	04 Mi	04 Fr
05 Mo	05 Do	05 Do	05 So <small>Ostersonntag</small>	05 Di	05 Fr	05 So	05 Mi	05 Sa	05 Mo	05 Do	05 Sa
06 Di <small>Heilige drei Könige</small>	06 Fr	06 Fr <small>Om Holifest</small>	06 Mo <small>Ostermontag</small>	06 Mi	06 Sa <small>Bundesversammlung/Mitgliederversammlung, Burg Rieneck + cRANGERTiv, Burg Rieneck</small>	06 Mo	06 Do	06 So	06 Di	06 Fr	06 So
07 Mi	07 Sa	07 Sa	07 Di	07 Do	07 So	07 Di	07 Fr	07 Mo	07 Mi	07 Sa	07 Mo
08 Do	08 So	08 So	08 Mi	08 Fr	08 Mo	08 Mi	08 Sa	08 Di	08 Do	08 So	08 Di
09 Fr	09 Mo	09 Mo	09 Do	09 Sa	09 Di	09 Do	09 So	09 Mi	09 Fr	09 Mo	09 Mi
10 Sa	10 Di	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Do
11 So	11 Mi	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 Sa	11 Di	11 Fr	11 So	11 Mi	11 Fr
12 Mo	12 Do	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi	12 Sa	12 Mo	12 Do <small>Baha'ullahs Geburtstag</small>	12 Sa
13 Di	13 Fr	13 Fr <small>Neujahr (Thailand)</small>	13 Mo	13 Mi <small>Christi Himmelfahrt</small>	13 Sa	13 Mo	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr	13 So <small>Friedenslicht</small>
14 Mi <small>Om Pongalfest (Tamilen)</small>	14 Sa	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr <small>Bonfest (Japan) Maria Himmelfahrt</small>	14 Mo	14 Mi	14 Sa	14 Mo
15 Do <small>Om Pongalfest (Tamilen)</small>	15 So	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Mi	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So	15 Di
16 Fr	16 Mo	16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo	16 Mi
17 Sa	17 Di	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo	17 Do <small>Om Ganeshafest</small>	17 Sa	17 Di	17 Do
18 So	18 Mi	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 Sa	18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi	18 Fr
19 Mo	19 Do	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So	19 Mi	19 Sa	19 Mo	19 Do	19 Sa
20 Di	20 Fr	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Mo	20 Do	20 So	20 Di	20 Fr	20 So
21 Mi	21 Sa	21 Sa <small>Neujahr (Jahr 172)</small>	21 Di <small>Beginn Ridvanfest</small>	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr	21 Mo	21 Mi	21 Sa	21 Mo
22 Do	22 So <small>Thinking Day</small>	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Mi	22 Sa	22 Di	22 Do <small>Om Dussehrafest</small>	22 So	22 Di
23 Fr	23 Mo	23 Mo	23 Do <small>Georgstag</small>	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo	23 Mi
24 Sa	24 Di	24 Di	24 Fr <small>Pfingstsonntag</small>	24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo	24 Do	24 Sa	24 Di	24 Do <small>Heiligabend</small>
25 So	25 Mi	25 Mi	25 Sa <small>Pfingstmontag</small>	25 Mo	25 Do	25 Sa	25 Di	25 Fr	25 So	25 Mi	25 Fr <small>1. Weihnachtstag</small>
26 Mo	26 Do	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So	26 Mi	26 Sa	26 Mo	26 Do	26 Sa <small>2. Weihnachtstag</small>
27 Di	27 Fr	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Mo	27 Do	27 So	27 Di	27 Fr	27 So
28 Mi	28 Sa	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Di	28 Fr <small>Verstorbenenedenktag</small>	28 Mo	28 Mi	28 Sa	28 Mo
29 Do	29 So	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Mi	29 Sa	29 Di	29 Do	29 So	29 Di
30 Fr	30 Mo	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do	30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo	30 Mi
31 Sa	31 Di	31 Di	31 Mo	31 So	31 Do	31 Fr	31 Mo	31 Do	31 Sa <small>Reformationstag</small>	31 Mo	31 Do <small>Silvester</small>

*Nicht in allen Bundesländern

Der Hinduismus Om

ist mit etwa 900 Millionen Anhängern die drittgrößte Religion der Welt. Angehörige dieser Religion nennen sich Hindus. Die meisten leben in Indien. Der Hinduismus ist eine Religion, die aus verschiedenen Richtungen mit unterschiedlichen Ansich-

ten besteht. Hindus glauben an Brahman. Brahman ist eine göttliche Kraft, die alles beseelt und lebendig macht. Viele Hindus verehren Vishnu, den Gott der Güte, und Shiva den „Zerstörer“, der das Alte zerstört, damit auf der Welt Neues entstehen kann.

Der Buddhismus Om

hat seinen Ursprung in Indien. Er hat weltweit etwa 380 Millionen Anhänger – und ist damit die viertgrößte Religion der Erde nach Christentum, Islam und Hinduismus. Im Buddhismus gibt es keinen Gott. Jeder

Mensch soll sich selbst auf den Weg zur Erleuchtung machen, indem er der Weisheit Buddhas folgt. Hierzu gehört der sogenannte edle achtfache Pfad mit Regeln für ein gutes Leben. Buddhisten glauben an Wiedergeburt.

Der Baha'i-Glauben Om

hat seinen Ursprung im Iran, da von dort der Religionsstifter Baha'u'llah stammte. Gott gilt den Bahai als Schöpfer aller Dinge. Er ist allgegenwärtig, in der Schöpfung spiegeln sich die göttlichen Eigenschaften wider und können so von uns Menschen erkannt werden. Als wichtigstes Element der Religion wird die Nächstenliebe bezeichnet.



www.pfadfinderinnen.de
www.free-being-me.com
#FreeBeingMe

