

jumi

Mit Poster



Verteidigen

Rätsel



Bald ist Ostern!
Die Hasen
bemalen schon
Eier.



Finde die 11
Unterschiede.



Liebe Kinder!

Streiten und aufeinander hässig sein – das kennen alle.

Das gehört zum Alltag. Trotzdem nervt es und kann manchmal richtig schlimm werden. Was kann man also tun, wenn man unfair behandelt wird oder sich bedroht fühlt?

Sich verteidigen! Aber wie geht das auf eine gute Art? Wie kann man sich wehren, ohne selber gemein zu werden?

Das ist nicht einfach – aber es geht! Dieses jumi hat ein paar Vorschläge gesammelt, die bei Streit helfen können. Auch Kinder kommen zu Wort, denn eure Tipps und eure Meinung sind natürlich gefragt.

Bleibt fair!
Christine



Stopp! Lasst das!
Seite 4



Mit Poster



12

Der Wombat
Seite 12



Mach dir eine Maske
Seite 10

10



Auf Instagram:
jumi_kindermagazin



Tipps zur Verwendung
von jumi-Beiträgen
im Unterricht

Cool bleiben statt zurückschimpfen



Streit und Sticheleien, Beleidigungen oder Beschimpfungen – das kennen alle aus ihrem Alltag. Aber was kann man tun, wenn jemand gemein oder ungerecht ist? Wie kann man sich wehren, ohne selber gemein zu werden? Das ist nicht immer einfach. Diese Tipps helfen, sich zu schützen und zu verteidigen:



Ruhig bleiben

Manchmal ist es gut, nicht sofort zu reagieren. In schwierigen Situationen hilft es, zuerst tief durchzuatmen und langsam bis zehn zu zählen. Auch den Raum oder den Ort des Streits zu verlassen, kann helfen.



Grenzen setzen

«Stopp!», «Hör auf!» oder «Nein!» sagen. Das geht mit Worten, aber auch mit Körpersprache oder Zeichen. Wichtig ist, klar, deutlich und bestimmt zu sein: mit fester Stimme, direktem Blickkontakt und einer entschlossenen Haltung.

Körpergefühl stärken

Bei Sportarten wie Karate oder Judo lernt man Techniken zur Verteidigung. Dabei wird auch das Selbstbewusstsein gestärkt – und das hilft in schwierigen Situationen. Auch andere Sportarten geben ein gutes Körpergefühl und machen stark.

Reaktionen üben

Oft gibt es Streit in immer ähnlichen Situationen oder mit den gleichen Kindern. Mit Eltern oder anderen erwachsenen Personen kann man solche Situationen üben. Probiere verschiedene Möglichkeiten aus und überlege, wie du reagieren könntest.



Versöhnlich sein

Manchmal lässt sich ein Streit vermeiden oder beilegen, wenn man ruhig und freundlich reagiert. Anstatt wütend zu werden, kannst du zum Beispiel sagen: «Komm schon, es ist doch blöd zu streiten.» Das kann so überraschend sein, dass es wirkt.



Unterstützung holen!

Kinder sollen sich immer sicher fühlen. Nicht in allen Situationen kann man sich alleine wehren. Wenn du dich bedroht fühlst oder nicht weisst, was du tun sollst, hol dir Hilfe. Sprich mit einem Elternteil, einer Lehrperson oder einer anderen erwachsenen Person, der du vertraust. Zusammen findet ihr eine Lösung, damit es dir gut geht und du dich sicher fühlst.

Her mit dem Ball!

Irina und Timo spielen in der Pause mit einem Ball. Plötzlich kommt ein Junge aus einer anderen Klasse angerannt und nimmt ihnen den Ball weg.



Ein paar Schulkinder haben sich überlegt, wie sie reagieren würden, in der gleichen Situation:

- ⇒ «Ich sage STOP oder mache das STOP-Zeichen.»
- ⇒ «Ich rufe ihm nach: Halt den Mund, du Strassenhund.»

- ⇒ «Lass uns in Ruhe.»
- ⇒ «Ich würde zur Pausenaufsicht gehen.»
- ⇒ «Ich würde ihm drohen und sagen: Wenn du den Ball nicht zurückgibst, gehe ich zu einer Lehrperson.»

- ⇒ «Ich würde dem Jungen nachrennen und ihn fragen, ob er mitspielen will.»
- ⇒ «Ich würde ausrasten und fluchen.»

Was würdest du machen?

⇒ _____



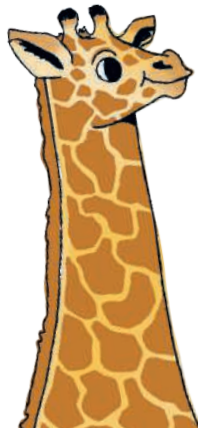
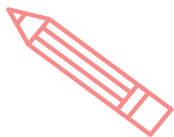
Reden mit der Giraffensprache

Manchmal reicht eine fiese Bemerkung und ein Streit beginnt. Die «Giraffensprache» kann helfen, eine gute Lösung zu finden und Frieden zu schliessen. So funktioniert es:

1 Deine Beobachtung formulieren, ohne sie zu werten:
Jemand hat uns den Ball weggenommen.

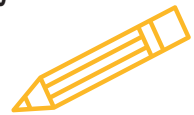
2 Deine Gefühle spüren:
Das macht mich ...

- wütend 😡
- traurig 😞
- verwirrt 🤔
- unsicher 😟
- enttäuscht 😞



3 Dein Bedürfnis sagen:
Das brauche ich jetzt ...

- Gerechtigkeit
- Spielen
- Respekt
- Sicherheit
- Ruhe



4 Deine Bitte formulieren:
«Wenn du mir den Ball wegnimmst, fühle ich mich traurig und unfair behandelt. Ich möchte weiterspielen. Bitte gib mir den Ball zurück.»



FAIRNESS STATT CYBERMOBBING

Im Klassenchat werden **peinliche** Bilder von einer Mitschülerin verschickt, eine Gruppe von Kindern macht sich auf Snapchat oder TikTok über ein anderes Kind **lustig** oder ein Mitschüler wird mit **fiesen** Nachrichten **belästigt**. Wenn das immer wieder passiert und immer das gleiche Kind betroffen ist, heisst das Cybermobbing. Das ist **unfair** und verletzt die Gefühle der Betroffenen.

So kannst du dich **verteidigen**, wenn du **gemobbt** wirst:

- ⇒ **Sprich sofort mit jemandem darüber.** Das können deine Eltern, eine Lehrerin oder ein Lehrer oder eine Freundin sein, der du vertraust.
- ⇒ **Antworte nicht auf gemeine Nachrichten.** Mach stattdessen ein Bildschirmfoto und zeige es einer erwachsenen Person.
- ⇒ **Blockiere und melde die Person, die dich ärgert,** im Chat oder auf Social Media.

So kannst du ein anderes Kind **verteidigen**, das **gemobbt** wird:

- ⇒ **Mach nicht mit.** Like, teile und kommentiere nichts. Auch wenn Kommentare oder Fotos zuerst lustig aussehen, sie können sehr weh tun.
- ⇒ **Hol Hilfe** bei einer erwachsenen Person und erzähle, was du beobachtet hast.





«Ki-Ai!»

Alba (9) trainiert
jede Woche Karate.



«In unserer Familie sind alle im Karate. Meine Mami ist die Trainerin, mein Papi hilft ihr dabei und meine Schwester Nika und ich üben fleissig – ich schon seit vier Jahren. Wir haben ein Dojo in unserem Haus gebaut. Das ist ein Trainingsraum für Karate. Dort hat es weiche Matten und einen riesigen Spiegel. Im Training lerne ich immer neue «Katas». Das sind Abläufe mit verschiedenen Positionen. Es ist fast wie ein Tanz. Wenn ich eine neue Kata gelernt habe, gibt es eine Prüfung. Wenn ich diese bestehe, bekomme ich einen neuen Gurt. Jetzt habe ich schon den orangen, das ist der fünfte.

Mir gefällt es im Karate. Es macht Spass, mit den anderen Kindern zusammen zu üben. Im Karate merke ich, wie stark ich bin. Und ich finde es toll, dass ich lerne, mich selbst zu verteidigen. Aber zum Glück musste ich das noch nie anwenden. Bis jetzt kämpfe ich nur gegen Luft. Aber ich weiss genau, wie ich jemanden abwehren oder erschrecken kann. Zum Beispiel mit dem lauten Ruf: «Ki-Ai!». Schlagen oder treten würde ich aber nur im Notfall.

EMOTIONSMASKE



 Du brauchst

Maskenvorlage, Schere,
Farben, Dekomaterial,
Gummiband, Bostitch

Hast du manchmal starke Gefühle? Dann probiere mal was Neues: Bastle dir eine Maske, die genauso aussieht, wie du dich gerade fühlst! Vielleicht bekommt sie ein grimmiges Gesicht oder grosse Staunaugen – ganz egal.

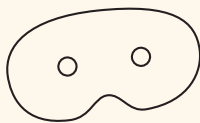
Zeig anderen deine Maske, wenn du magst. Manchmal verstehen die anderen sofort, wie es dir geht. Oder du kannst mit der Maske sogar eine kleine Theaterszene spielen oder einfach Quatsch machen.

Deine Emotionsmaske gehört nur dir – du entscheidest, was sie zeigt und wie du sie benutzt!

Anleitung

- 1 **Drucke die Maskenvorlage** auf dickes Papier aus.
- 2 **Schneide die Maske aus** und dekoriere sie nach deinen Vorstellungen. Achte drauf, die Augen-Löcher frei zu lassen.
- 3 **Befestige mit Bostitch das Gummiband an der Maske.** Achte dabei darauf, dass die Maske gut, aber nicht zu eng sitzt.

Vorlage für die Maske findest du hier

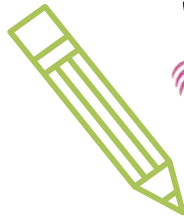


Der Wombat



Der Wombat lebt in Australien. Wenn Gefahr droht, benutzt er sein hartes Hinterteil wie ein Schutzschild. Damit verschliesst er den Eingang zu seiner Höhle. Der Wombat hat noch mehr besondere Eigenschaften. Sein Kot hat die Form von Würfeln. Sein Fell kann unter speziellem UV-Licht leuchten. Und wenn er auf dem Rücken schläft, streckt er manchmal alle vier Beine in die Luft.

Den Wombat finde ich ...



Vorkommen | Wombats leben nur in Australien. Dort sind sie in Wäldern, Bergen und Graslandschaften unterwegs.

Der Körper | Knopfaugen und Stummelschwanz, kurze Nase und rundes Hinterteil. Wombats werden etwa 1 Meter groß und bis zu 40 Kilo schwer. Obschon sie etwas plump aussehen, können sie sehr schnell rennen.

Nahrung | Die Vegetarier fressen Wurzeln, Gräser und anderes Grünzeug.

Sicherheit | Graben bis zu 3,5 Meter tiefe und 20 Meter lange Höhlensysteme. Tief unter der Erde sind sie sogar vor Waldbränden geschützt. Manchmal bringen sich dort auch andere Tiere in Sicherheit.

Feinde und Kämpfe | Zu ihren Feinden gehören Wildhunde, Dingos, Füchse und der Tasmanische Teufel. Wombats haben scharfe Krallen und starke Zähne. Streiten sich Wombats untereinander, beißen sie sich oft ins Hinterteil.

Verteidigung | Wird ein Wombat angegriffen, rennt er schnell in seine Höhle. Er schlüpft mit dem Kopf zuerst hinein, sein Hinterteil bleibt draussen. So ist der Eingang komplett verschlossen, wie ein Korken auf einer Flasche. Und wenn der Feind ins Füdli beisst? Nicht schlimm: Die Haut am Hinterteil ist besonders hart und dick.



Der Wombat ...

- ... Lebt nur in Australien
- ... Sein Kot ist würfelförmig
- ... Hat ein sehr hartes Hinterteil
- ... Sein Fell kann unter UV-Licht leuchten
- ... Schläft mit Beinen in der Luft

Anna (8):

«Können Tiere weinen?»



«Krokodilstränen! So sagt ihr Menschen, wenn jemand traurig ist und dicke Tränen tropfen. Dann muss ein Krokodil mit seinen grossen Tränen unendlich traurig sein, oder? Stimmt nicht! Es ist so: Wenn das Krokodil sein grosses Maul aufreisst, drückt das auf die Tränendrüsen. Hunde, Katzen, Vögel und viele andere Tiere haben auch solche Drüsen. Die Flüssigkeit daraus befeuchtet die Augen und hält sie sauber. Mit Traurigkeit hat das also nichts zu tun. «Aber Tiere können auch traurig sein», sagen die einen. «Nein, Tiere sind nicht traurig», sagen die anderen. Alles unklar? Wunderbar! »



Die Antwort von Muxli kannst du dir hier anhören



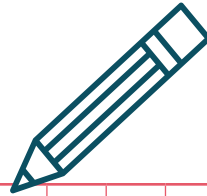
Die Burg verteidigen

Im Mittelalter wurden die Burgen auf einem Hügel gebaut, damit die Angreifer möglichst schnell entdeckt wurden. Finde im Rätsel diese 9 Sachen, die zur Verteidigung gebraucht wurden. Sie sind senkrecht und waagrecht versteckt:

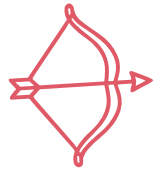


HELM

ZUGBRÜCKE



BOGEN



SCHILD

B	I	A	L	A	N	Z	E	A	U	C
U	X	M	O	M	H	U	B	W	Ü	B
R	Ü	S	T	U	N	G	S	O	N	A
G	N	C	E	U	R	B	O	G	E	N
V	P	H	R	Q	O	R	H	G	O	G
Q	X	W	T	E	Ä	Ü	R	L	H	E
R	H	E	L	M	S	C	H	I	L	D
N	G	R	L	Z	K	K	O	H	A	F
A	F	T	H	P	F	E	I	L	R	A

LANZE



SCHWERT

BURG



RÜSTUNG



PFEIL




Sich schützen als Verteidigung

Bei Tieren ist es nicht immer leicht zu unterscheiden, ob ein Verhalten Angriff oder Verteidigung ist. Ein Löwe etwa brüllt nicht nur, um zu drohen, sondern auch, wenn er Angst hat. Die Verhaltensweisen dieser vier Tiere sind auch uns Menschen vertraut – so vertraut sogar, dass es dafür Redewendungen gibt.



Die Schnecke trägt ihr Haus immer mit sich herum. Bei Gefahr kann sie sich einfach in dieses Gehäuse zurückziehen: Sie ist dann sicher, denn in ihrem Haus ist sie ganz alleine.

 Menschen, die sich bedroht fühlen, ziehen sich manchmal in ihr Schneckenhaus zurück. Dort ist es ruhig, man kann ungestört nachdenken und ist in Sicherheit. Die Schnecke streckt ihre Fühler wieder aus, wenn die Gefahr vorbei ist.

Stacheln stellen



Der Igel rollt sich bei Gefahr zusammen, sodass nur noch eine Kugel mit spitzen Stacheln sichtbar ist. Das schützt ihn vor Feinden, sie können ihn nicht verletzen.

☞ Menschen, die sich bedroht fühlen oder Angst haben, igeln sich manchmal ein und stellen ihre «Stacheln» auf. Damit sagen sie: Lass mich in Ruhe, sonst steche ich!

Brüllen wie ein Löwe



Der Löwe ist ein starkes Tier. Sein Brüllen erschreckt alle. Löwen brüllen aber nicht nur beim Angriff, sondern auch, wenn sie Angst oder Schmerzen haben.

☞ Menschen, die manchmal laut und aggressiv sind, schüchtern andere ein. Aber: Es kann auch sein, dass jemand Ängstlichkeit hinter dem Brüllen versteckt und nur so tut, als wäre er oder sie böse.

Kopf in den Sand stecken



Der Strauss senkt bei Gefahr den Kopf ganz tief, damit seine Feinde ihn für einen Busch halten. So vermeidet er Ärger mit anderen und wird in Ruhe gelassen.

☞ Menschen stecken manchmal den «Kopf in den Sand». Sie warten ab und hoffen, dass die Gefahr vorbeizieht.


Die Farbe wechseln

Das Chamäleon kann seine Farbe wechseln, das ist eine gute Tarnung vor Feinden.

☞ Menschen passen sich oft Situationen an. Dazu gehört auch, dass man manchmal die Meinung wechselt und etwas nur mitmacht, weil es alle anderen tun. Aber: Vergiss nicht, welche «Farbe» deine richtige ist und pass dich nicht unüberlegt an.



«STOPP! LASST DAS!»

 Auf dem Ölberg bei Jerusalem steht ein uralter Olivenbaum. Er ist über dreihundert Jahre alt und hat schon sehr viel erlebt. Er hat sich gegen Schädlinge gewehrt und Krankheiten überstanden. Jetzt ist er dick und knorrig und weise. Eine Gruppe Männer sitzt unter ihm. Der Baum kennt sie, sie waren schon oft hier: Jesus und ein paar von seinen Freunden. Aber heute sehen sie ängstlich aus. Einige haben Schwerter dabei. Jesus sagt: «Kommt, wir beten, das beruhigt!» In diesem Moment kommen viele andere Männer auf den Berg. Die schauen aber grimmig! Sie tragen Schwerter und Stöcke. «Jetzt haben wir dich!», rufen sie. «Du bist verhaftet!» Ein Wächter packt Jesus am Arm. Sofort springen die Freunde von Jesus auf: «Wir haben Schwerter, Jesus, wir verteidigen dich!» Bevor Jesus antworten kann, zieht einer sein Schwert und schlägt dem Wächter ein Ohr ab. Aber Jesus sagt: «Stopp! Lasst das!» Er streckt seine Hand aus und berührt die Wunde. Da ist der Wächter wieder gesund. Dann sagt Jesus: «Ihr braucht keine Stöcke und Schwerter, um mich zu verhaften. Ich komme auch so mit euch mit.» Der alte Olivenbaum staunt. Mit seinen Zweigen winkt er Jesus nach.



ÜBERLEBENSKÜNSTLER

Olivenbäume können uralt werden. Es gibt Bäume, die sind mehr als 2000 Jahre alt! Diese Bäume sind krumm und dick und haben eine starke Borke. Manchmal sind sie innen hohl. Damit sie so alt werden, brauchen sie einen guten Boden. Olivenbäume können ein natürliches Gift herstellen, das manche Schädlinge fernhält.



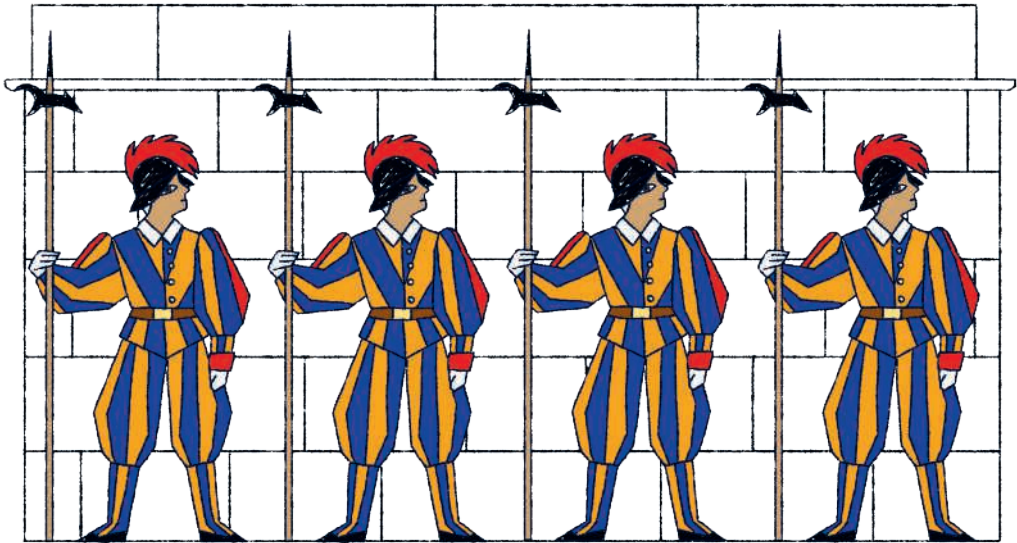
Jetzt bist du dran.
Fülle die Lücken!

In der Bibel gehören _____ zu den wichtigsten Bäumen. Ein Baum, der heute über _____ Jahre alt ist, war zur Zeit Jesu jung und klein. Mit seiner starken Borke ist er geschützt vom Wetter. Mit seinem _____ verteidigt er sich gegen Schädlinge. Die Früchte vom Olivenbaum heißen _____ Man kann sie essen oder Öl daraus pressen.



Lösung Seite 23

Die Schweizergarde



Seit über 500 Jahren beschützt
die Schweizergarde den Papst.

Junge Männer in bunten Uniformen stehen Tag und Nacht Wache. Sie tragen einen Ritterhelm und eine Hellebarde und bewachen den kleinsten Staat der Welt: den Vatikan. Die wichtigste Aufgabe der Soldaten ist es, den Papst zu beschützen. Der Papst ist das Oberhaupt der katholischen Kirche. Die Gardisten sehen aus wie Soldaten aus dem Mittelalter. Sie sind aber nicht nur Wächter im Vatikan: Als Bodyguards begleiten sie den Papst auch

auf seinen Reisen. Gegründet wurde die päpstliche Schweizergarde vor etwa 500 Jahren. Damals waren Schweizer Soldaten bekannt dafür, besonders mutig und zuverlässig zu sein. Deshalb holte Papst Julius II. sie nach Rom. Rund 150 Männer marschierten los, um den Papst mit ihrem Leben zu beschützen. Auch heute werden jedes Jahr neue Gardisten ausgebildet. Sie dienen dem Papst mindestens zwei Jahre lang.



DAS BIN ICH!

Name | **Damian**

Alter | **9**



Sternzeichen | **Skorpion**



Lieblingsfach | **Alle**

Lieblingstier | **Katzen**

Lieblingsessen | **Pommes und Chicken Nuggets**



Traumberuf | **Arzt oder Lehrer**

Das macht Spass | **Fussball und Unihockey**

Das nervt | **Streit und nervige Kinder**



Das mache ich gerne | **Cello spielen**

Das kann ich gut | **Gamen, Unihockey, Lesen, Mathematik**



Darüber staune ich | **Jodok Cello, Mami & Papi**

Mein Wunsch | **Kein Streit auf dieser Welt**

Das finde ich cool am jumi | **Die Witze**

Witze

Was passiert, wenn sich zwei Eier streiten?
Dann gibt's Kühhrei!

Warum sind Osterhasen gute Geheimagenten?
Weil sie super verstecken können

Warum versteckt der Osterhase die Eier?
Weil er kein Huhn ist!

Was macht ein Osterhase im Fitnessstudio?
Eier stemmen



Pixelpost 23



Impressum

jumi Nr. 5 April 2026
58. Jahrgang, ISSN: 1420-1690
erscheint 7-mal jährlich
www.jumi.ch

Redaktionsleitung: Christine Weber, redaktion@jumi.ch
Redaktion: Moni Egger, Susanne Wallimann, Melanie Grauer, Samuel Jordi
Online-Redaktion: Vera Kluser
Mitarbeit: Annette Gröbly / kiludo.ch,
Layout: Samuel Jordi
Illustration: Melanie Grauer
Korrektorat: Lisbeth Schmid-Keiser
Titelseite: Johannes(KI), Markus Wegmann / Adobe Stock, Montage jumi
Herstellung: Brunner Medien AG

Bildnachweise:

S. 2, 23 martialred, I. Zakowski / Adobe Stock
S. 3 Susanne Wallimann, KILUDO
Dominik Rueß / Adobe Stock
S. 4-5 Виталий Опришко / Adobe Stock
S. 12-13 Dominik Rueß / Adobe Stock
S. 14 topshots / Adobe Stock
S. 15 PixeloAI / Adobe Stock

jumi Verlag: Alex Fischer; Abos und Probenummern können beim Verlag bestellt werden, schriftlich, elektronisch oder telefonisch während der Bürozeiten. Einzelabonnement: CHF 22.–. Einzelnummern: CHF 3.50 plus Porto (ab 10 Ex. je CHF 1.50). Sammelabonnements mit Lieferung an eine Adresse (Lehrperson, Pfarrei), Kosten pro Jahresabo: 2–3 Ex. je CHF 22.–; 4–9 Ex. je CHF 17.–; 10–19 Ex. je CHF 12.–; ab 20 Ex. je CHF 10.–.

Adresse: jumi Verlag, Arsenalstrasse 24
6011 Kriens, T. 041 318 34 80
info@jumi.ch, www.jumi.ch



Jumi – Religion und Kultur für Kinder – wird herausgegeben vom «Jumi Herausgeberverein» www.jumi.ch/traegerschaft

👉 Lösung Seite 2



👉 Lösung Seite 20
Olivenbäume
2000
Gift
Oliven

👉 Lösung Seite 15

B	I	A	L	A	N	Z	E	A	U	C
U	X	M	O	M	H	U	B	W	Ü	B
R	Ü	S	T	U	N	G	S	O	N	A
G	N	C	E	U	R	B	O	G	E	N
V	P	H	R	Q	Q	R	H	G	O	G
Q	X	W	T	E	Ä	Ü	R	L	H	E
R	H	E	L	M	S	C	H	I	L	D
N	G	R	L	Z	K	K	O	H	A	F
A	F	T	H	P	F	E	I	L	R	A

👉 Ähnliches aus dem jumi-Archiv



«Smart & Smile»
02/2020

Löffel, Zipp & Mo

