



MINDMATTERS-ERFAHRUNGSBERICHT DER SCHULEINHEIT HIRZEL



Aufbau

- Start G&P SE Hirzel
- Erste Stolpersteine
- MindMatters an der SE Hirzel
- Puzzle der SE Hirzel
- Stolpersteine und Chancen von MM
- Beispiele aus der Praxis
- Fragen / Austausch

Planungshilfen G&P

- Gute, interaktive Übersicht
- Projektplanung mit Ist-Zustand zu gesundheitsrelevanten Themen
- Aufbau der Projektplanung mit der Planungshilfe

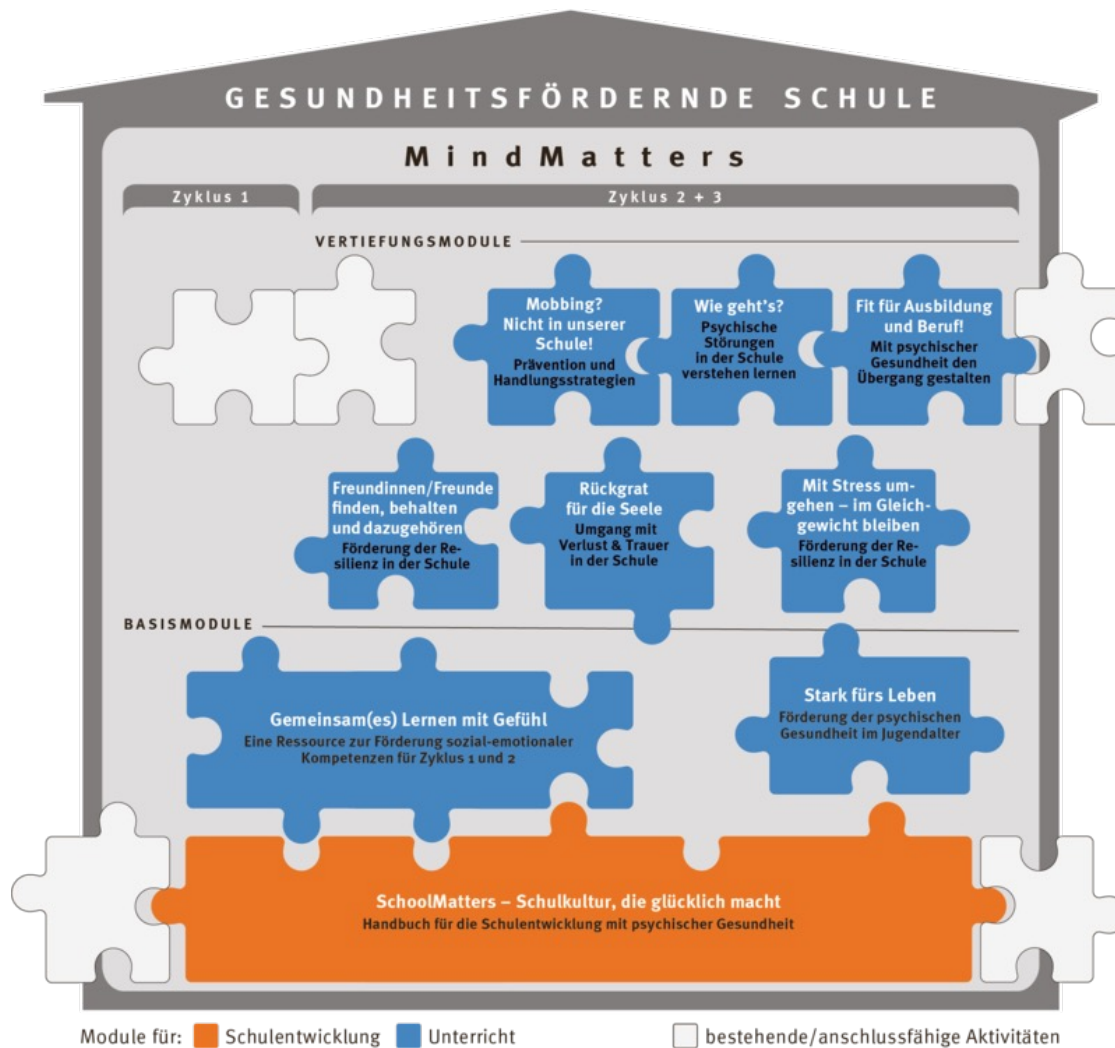


<https://phzh.ch/de/Dienstleistungen/materialien-fuers-schulfeld/planungshilfen-gesundheit-praevention/>

Erste Stolpersteine

- Wo fangen wir an?
- Woher nehmen wir uns die Zeit/Ressourcen?
- Wie bewältigen wir die Menge des Materials und welche Standards gelten an unserer Schule?

1	1. Einleitung
2	2. Zielsetzung
3	3. Methodik
4	4. Ergebnisse
5	5. Diskussion
6	6. Zusammenfassung
7	7. Literaturverzeichnis
8	8. Anhang
9	9. Glossar
10	10. Index
11	11. Bibliographie
12	12. Quellenverzeichnis
13	13. Literaturverzeichnis
14	14. Anhang
15	15. Glossar
16	16. Index
17	17. Bibliographie
18	18. Quellenverzeichnis
19	19. Literaturverzeichnis
20	20. Anhang
21	21. Glossar
22	22. Index
23	23. Bibliographie
24	24. Quellenverzeichnis
25	25. Literaturverzeichnis
26	26. Anhang
27	27. Glossar
28	28. Index
29	29. Bibliographie
30	30. Quellenverzeichnis
31	31. Literaturverzeichnis
32	32. Anhang
33	33. Glossar
34	34. Index
35	35. Bibliographie
36	36. Quellenverzeichnis
37	37. Literaturverzeichnis
38	38. Anhang
39	39. Glossar
40	40. Index
41	41. Bibliographie
42	42. Quellenverzeichnis
43	43. Literaturverzeichnis
44	44. Anhang
45	45. Glossar
46	46. Index
47	47. Bibliographie
48	48. Quellenverzeichnis
49	49. Literaturverzeichnis
50	50. Anhang
51	51. Glossar
52	52. Index
53	53. Bibliographie
54	54. Quellenverzeichnis
55	55. Literaturverzeichnis
56	56. Anhang
57	57. Glossar
58	58. Index
59	59. Bibliographie
60	60. Quellenverzeichnis
61	61. Literaturverzeichnis
62	62. Anhang
63	63. Glossar
64	64. Index
65	65. Bibliographie
66	66. Quellenverzeichnis
67	67. Literaturverzeichnis
68	68. Anhang
69	69. Glossar
70	70. Index
71	71. Bibliographie
72	72. Quellenverzeichnis
73	73. Literaturverzeichnis
74	74. Anhang
75	75. Glossar
76	76. Index
77	77. Bibliographie
78	78. Quellenverzeichnis
79	79. Literaturverzeichnis
80	80. Anhang
81	81. Glossar
82	82. Index
83	83. Bibliographie
84	84. Quellenverzeichnis
85	85. Literaturverzeichnis
86	86. Anhang
87	87. Glossar
88	88. Index
89	89. Bibliographie
90	90. Quellenverzeichnis
91	91. Literaturverzeichnis
92	92. Anhang
93	93. Glossar
94	94. Index
95	95. Bibliographie
96	96. Quellenverzeichnis
97	97. Literaturverzeichnis
98	98. Anhang
99	99. Glossar
100	100. Index



MindMatters

Auftrag Ziel 2

Die Lehrpersonen setzen min. zwei Übungen der zweiten Kernkompetenz (Ich-Bewusstsein) bis im Juni um.

Die Lehrpersonen schauen die Inhalte der übergeordneten Übungen an und integrieren diese in die Planung des neuen Schuljahres.

Passwort für den Online-Werkzeugkasten Mindmatters:

Benutzername: Deine Email der Schule

Passwort: ***** (dieses hast du vielleicht bereits geändert)

1. Erarbeitung/Austausch im Stufenteam an der WB vom 28.02.22

Tauscht euch kurz über den WB-Morgen aus (15') -> Gibt es offene Fragen? Falls ja, bitte sammeln und im Dokument «offene Fragen» im Teams unter Organisation -> Schul&Qualitätsentwicklung -> Gesundheit und Prävention -> Mindmatters.

Entscheidet euch für eine Übung der zweiten Kernkompetenz. Bearbeitet die folgenden Leitfragen:

- Wie kann die Übung noch ausgebaut werden?
- Wie kann die Übung eingesetzt werden? Wann/In welchem Fach?
- Gibt es bereits vorhandene Materialien zur Ergänzung? Welche?

Diese Übung soll bis und mit Mai durchgeführt werden. Zusätzlich erarbeitetes Material kann im Ordner Mindmatters -> Unterlagen Unterrichtsvorbereitung abgelegt werden (so profitieren alle 😊)

2. Die zweite Übung wird individuell erarbeitet und ebenfalls bis Ende Mai umgesetzt. Auch hier sollen die Leitfragen beachtet werden:

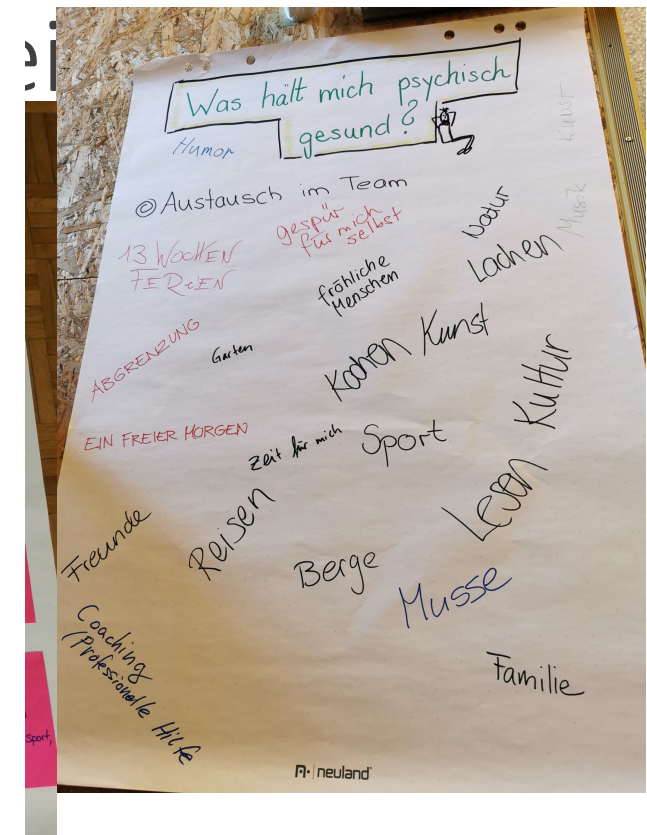
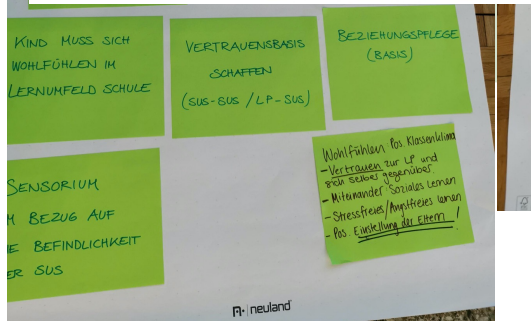
- Wie kann die Übung noch ausgebaut werden?
- Wie kann die Übung eingesetzt werden? Wann/In welchem Fach?
- Gibt es bereits vorhandene Materialien zur Ergänzung? Welche?

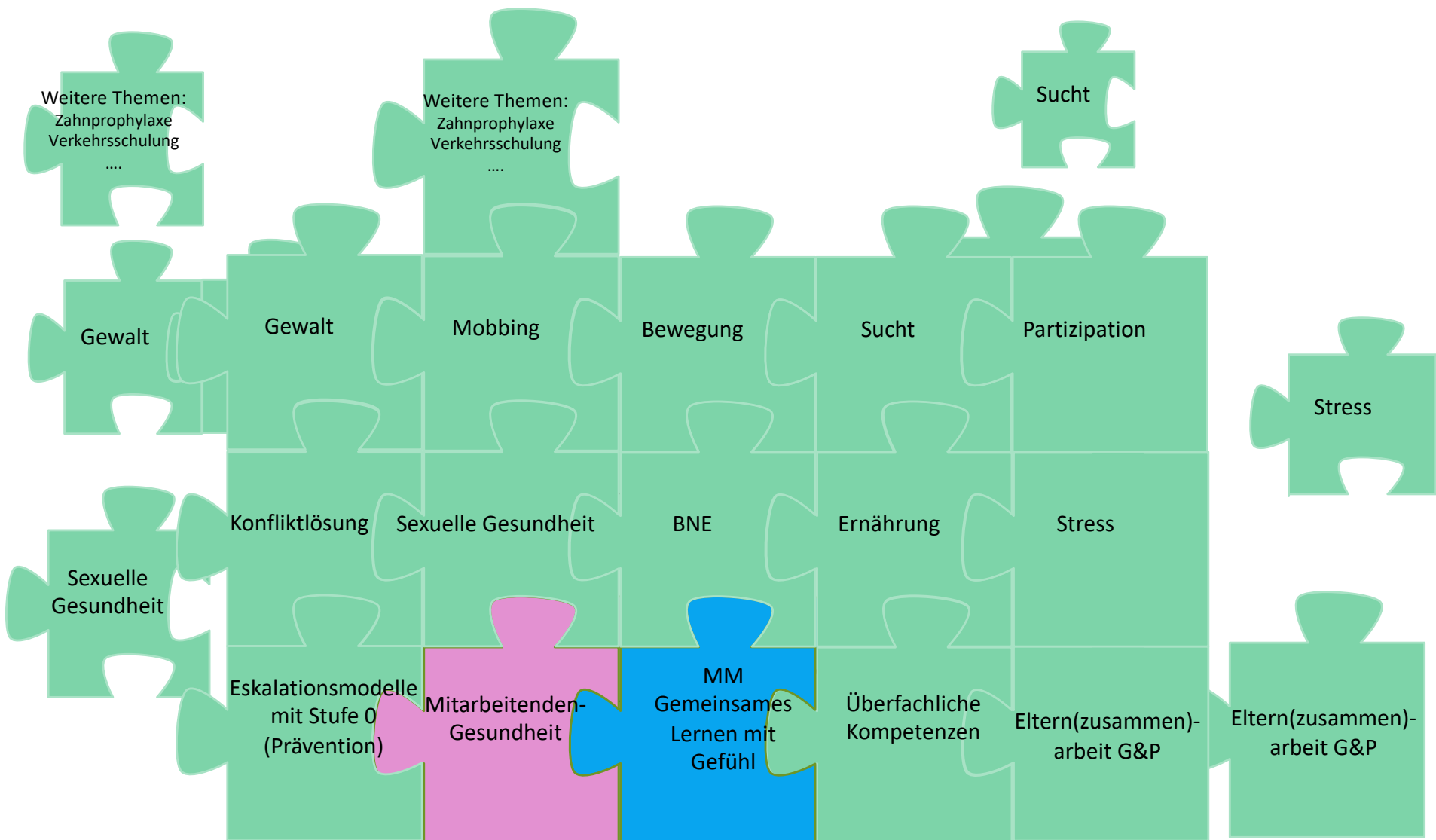
3. Zwischen dem 1. bis 19. Juni: Austausch in der Stufensitzung zu den umgesetzten Übungen. Kurze Präsentation/Dokumentation für WB am 20. Juni bereitmachen:

- Welche Übungen wurden umgesetzt?
- Welche positiven / negativen Erfahrungen haben wir gemacht?
- Kann Material ausgetauscht werden?
- Gibt es noch offene Fragen? Falls ja, bitte sammeln und im Dokument «offene Fragen» im Teams unter Organisation -> Schul&Qualitätsentwicklung -> Gesundheit und Prävention -> Mindmatters.

4. WB Teil 3: 20.06.22

5. individuell zwischen Mai bis August: Für das neue Schuljahr die “übergeordneten Übungen” anschauen und wichtige Punkte in der Jahresplanung aufnehmen.






Stolpersteine und Chancen

Stolpersteine:

- Nehmen und Umsetzen vs. Anpassen (einbetten/vertiefen)
- Wo starten wir? Wenn bereits viel gemacht wird, z.B. mit Gefühlen, dann Start allenfalls bei anderer Kernkompetenz
- Strukturierte Umsetzung von MM innerhalb der Schulzeit / Jahresplanung
- Einbezug der Eltern
- Ressourcen

Chancen:

- Viel Material, das direkt verwendet werden kann
 - Sinnvoll aufgebaut, erprobt und wissenschaftlich belegt
 - Gesundheitsförderung «leicht gemacht» für SuS sowie Mitarbeitende
 - Bezug zum Lehrplan21 hergestellt
 - Image der Schule
- 

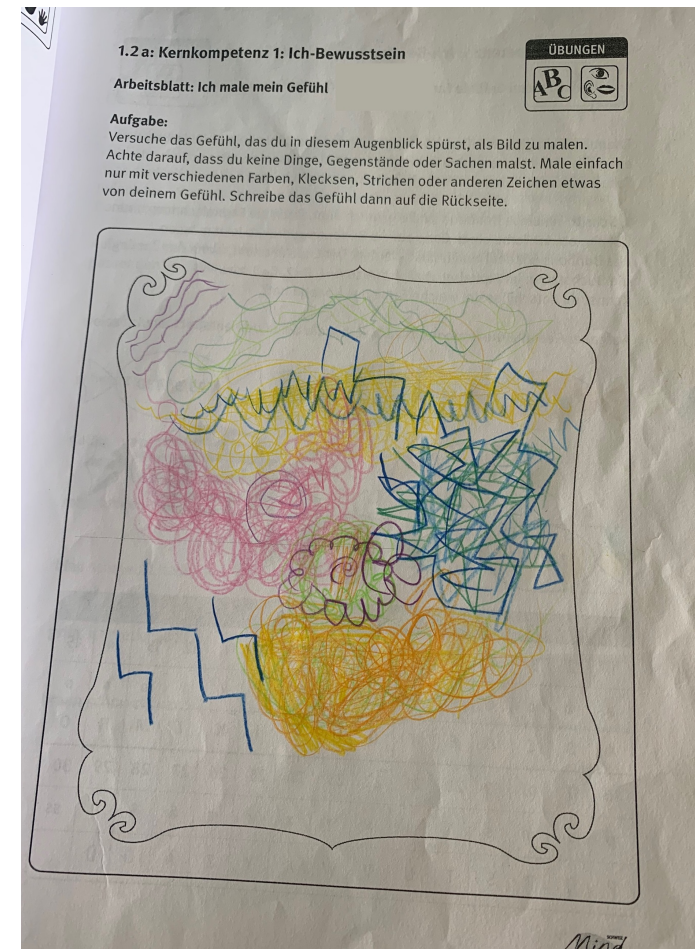
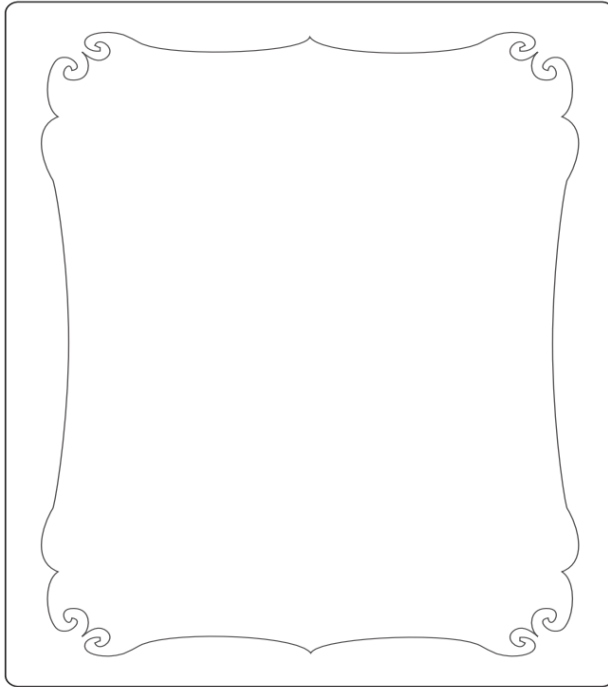
1.2 a: Kernkompetenz 1: Ich-Bewusstsein

Arbeitsblatt: Ich male mein Gefühl



Aufgabe:

Versuche das Gefühl, das du in diesem Augenblick spürst, als Bild zu malen. Achte darauf, dass du keine Dinge, Gegenstände oder Sachen malst. Male einfach nur mit verschiedenen Farben, Klecksen, Strichen oder anderen Zeichen etwas von deinem Gefühl. Schreibe das Gefühl dann auf die Rückseite.



Beispiele aus der Praxis

2.5: Kernkompetenz 2: Selbstmanagement

Arbeitsblatt: Stressfresser (Teil 1)



Ideen zur Lösung von Stress und schwierigen Situationen:

- „Holzhacken“/Boxen in ein Kissen
- Sich richtig ausschütteln
- Papier zerreißen oder zerknüllen
- Richtig mit viel Druck auf einem Blatt Papier herum kritzeln/malen
- Luftballon aufblasen und platzen lassen
- Erst einmal tief Luft holen und sich auf etwas anderes konzentrieren:
z. B. von 13 bis 1 rückwärts zählen
- Laut seufzen/tief durchatmen
- Nichts tun und die andere Person oder die Situation nicht mehr beachten
- einen Erwachsenen um Hilfe bitten
- ein anderes Kind um Hilfe bitten
- Massieren lassen
- Singen/tanzen/malen/Musikinstrument spielen
- Musik hören
- Für einen Moment an die frische Luft gehen
- Fahrrad fahren o. ä., Sport treiben
- Süßigkeiten naschen
- Fernsehen schauen/PC-Spiele spielen
- Telefonieren/Skypen/Chatten
- An etwas Schönes denken, etwas, das sehr glücklich macht (vielleicht auch an eine Belohnung denken, wenn es geschafft ist)
- Daran denken, was man alles kann (Stolz-Sätze)
- Anfangen zu weinen
- Nach draussen spielen gehen

2.5: Kernkompetenz 2: Selbstmanagement

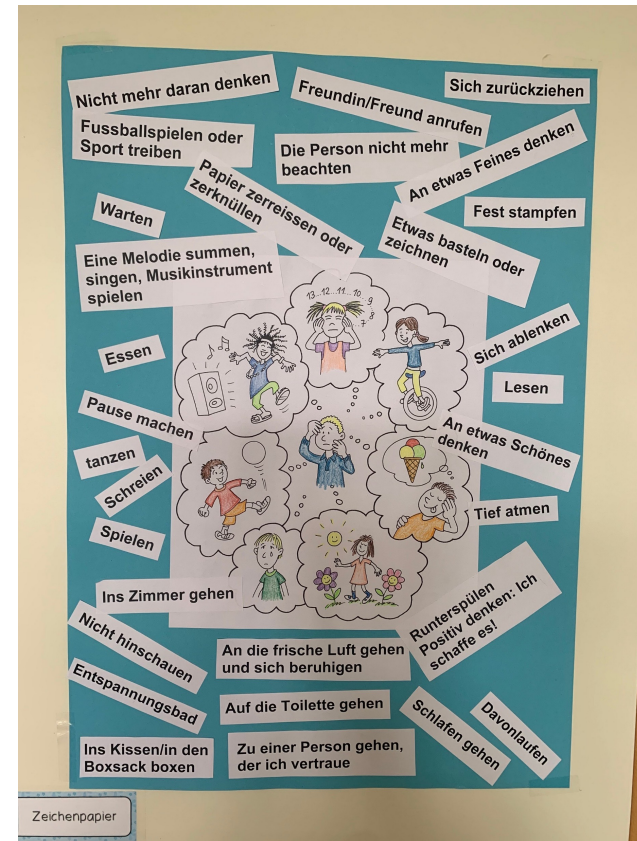
Arbeitsblatt: Stressfresser (Teil 2)



Ideen zur Lösung von Stress und schwierigen Situationen:



Beispiele aus der Praxis



Beispiele aus der Praxis

1.4 a: Kernkompetenz 1: Ich-Bewusstsein

Arbeitsblatt: Der Würfel der Gefühle
(Teil a)



© 2014

1.2 a: Kernkompetenz 1: Ich-Bewusstsein

Arbeitsblatt: Wenn Gefühle Farben haben
(Teil 2)



2. Schritt: Wenn du ein Bonbon von Takumo isst, fängt es auf der Zunge an zu kribbeln und in deinem Körper entsteht ein bestimmtes Gefühl. Takumo möchte, dass die Farbe des Bonbons zu dem Gefühl passt, welches das Bonbon auslöst. Jedoch hat Takumo vergessen aufzuschreiben, welches Gefühl zu einem farbigen Bonbon gehört. Hast du eine Idee, welche Farbe zu welchem Gefühl passt?

Aufgabe: Schreibe für jedes farbige Bonbon ein Rezept mit möglichen, zu ihm passenden Gefühlen.

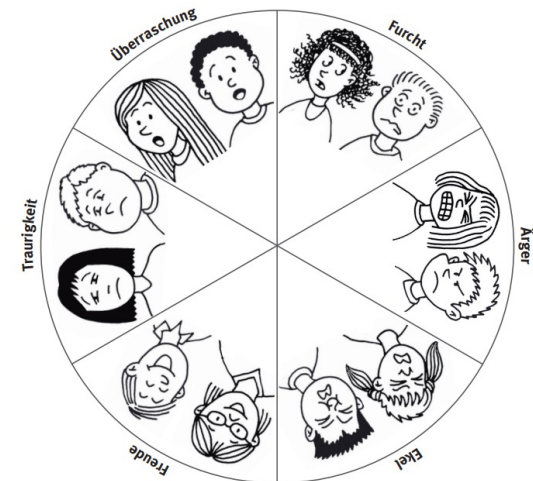
- weiss schmeckt nach _____
- schwarz schmeckt nach _____
- gelb schmeckt nach _____
- rot schmeckt nach _____
- blau schmeckt nach _____
- grün schmeckt nach _____
- braun schmeckt nach _____

Ü.6: Übergeordnete Übungen

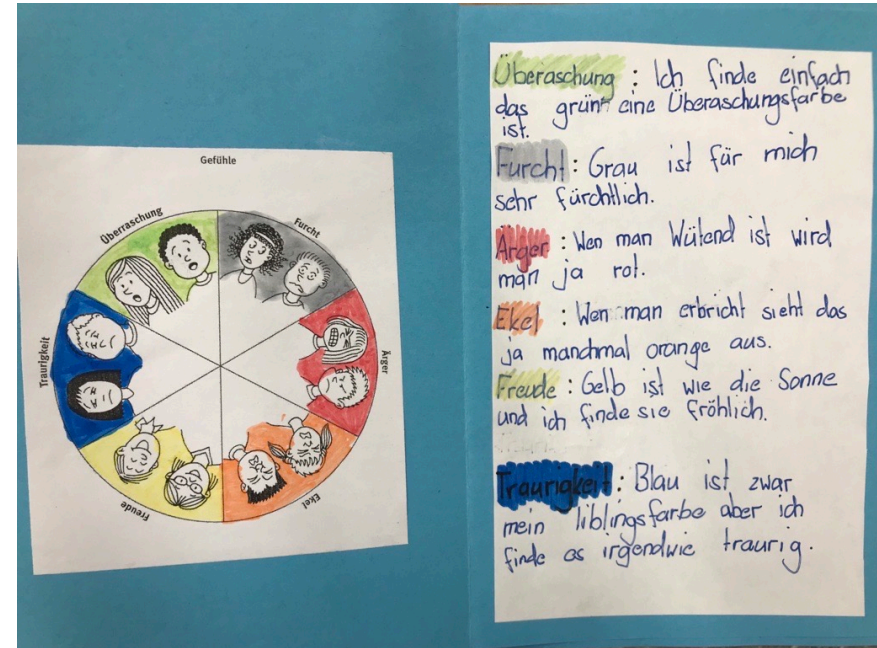
Arbeitsblatt: Meine Gefühle bestimmen
(Teil 2 a)



Gefühle



Beispiele aus der Praxis



Beispiele aus der Praxis

Liebe ~~_____~~

darauf kannst du richtig stolz sein:

Ich bin Stolz das
 ich besser in matematik
 und ich bin auch noch Stolz
 das ich in geometri **besser**
 geworden **bin** und in den
 FS bin ich auch ein bisschen
 besser geworden **dar auf**
 bin ich auch noch ein bisschen
 Stolz.

Liebe ~~_____~~

darauf kannst du richtig stolz sein:

- einen schönen namen
- einen zweiten namen
- eine eigene Katze
- eine kleine Schwester
- kann gut reiten
- englische grüseltern, gölti
und Cousin
- Mein Vater spricht Englisch zuhause
- Ich werde 11 Jahre alt
- Ich habe die beste Familie
in der ganzen Welt nein von
der ganzen Galaxie (Mikro-
rasse)
- Ich bin schön so wie ich
bin.

Beispiele aus der Praxis

Austausch / Fragen

Wir freuen uns auf den Austausch beim Apéro 😊

