



Schulen  
Fraubrunnen

LERNEN UND ~~MÈRE~~  
~~MEER~~  
MEHR



# Begrüßung

Wie ist das Schulfach ICH entstanden?

Warum dieses Projekt?

Was ist neu ?

4 Grundbausteine

Psychische Gesundheit

Entstehung des Schulfachs

ICH

# SCHULFACH ICH $\infty$



# WARUM DIESES PROJEKT ?

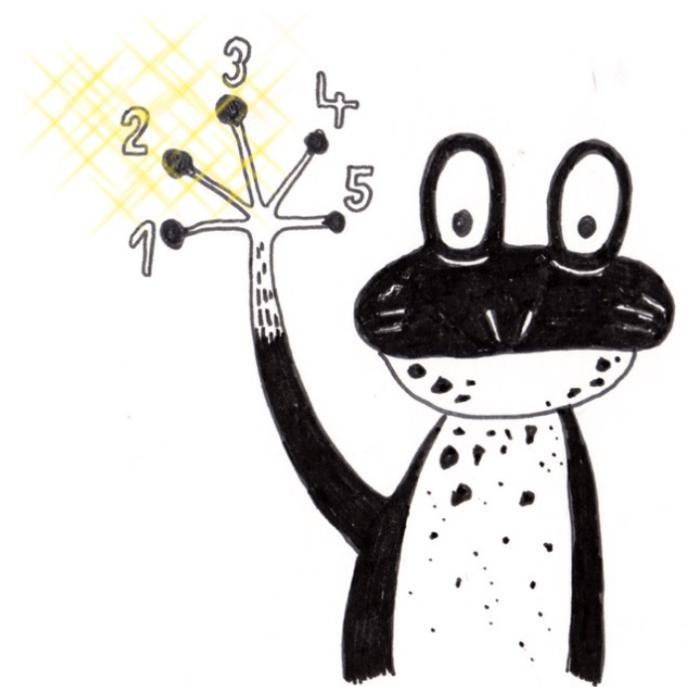
- Üben von Aufmerksamkeit, Entspannung, Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung
- Fördert Konzentration, Wohlbefinden und Stressabbau
- Ermöglicht gutes Lernklima und nachhaltiges Lernen
- Macht die Schule zu einem ganzheitlichen Lernort
- Psychische Gesundheit – Schule macht stark

# 16 TIERISCHE ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

## Der klopfende Specht



# Der Fünf-Finger-Frosch



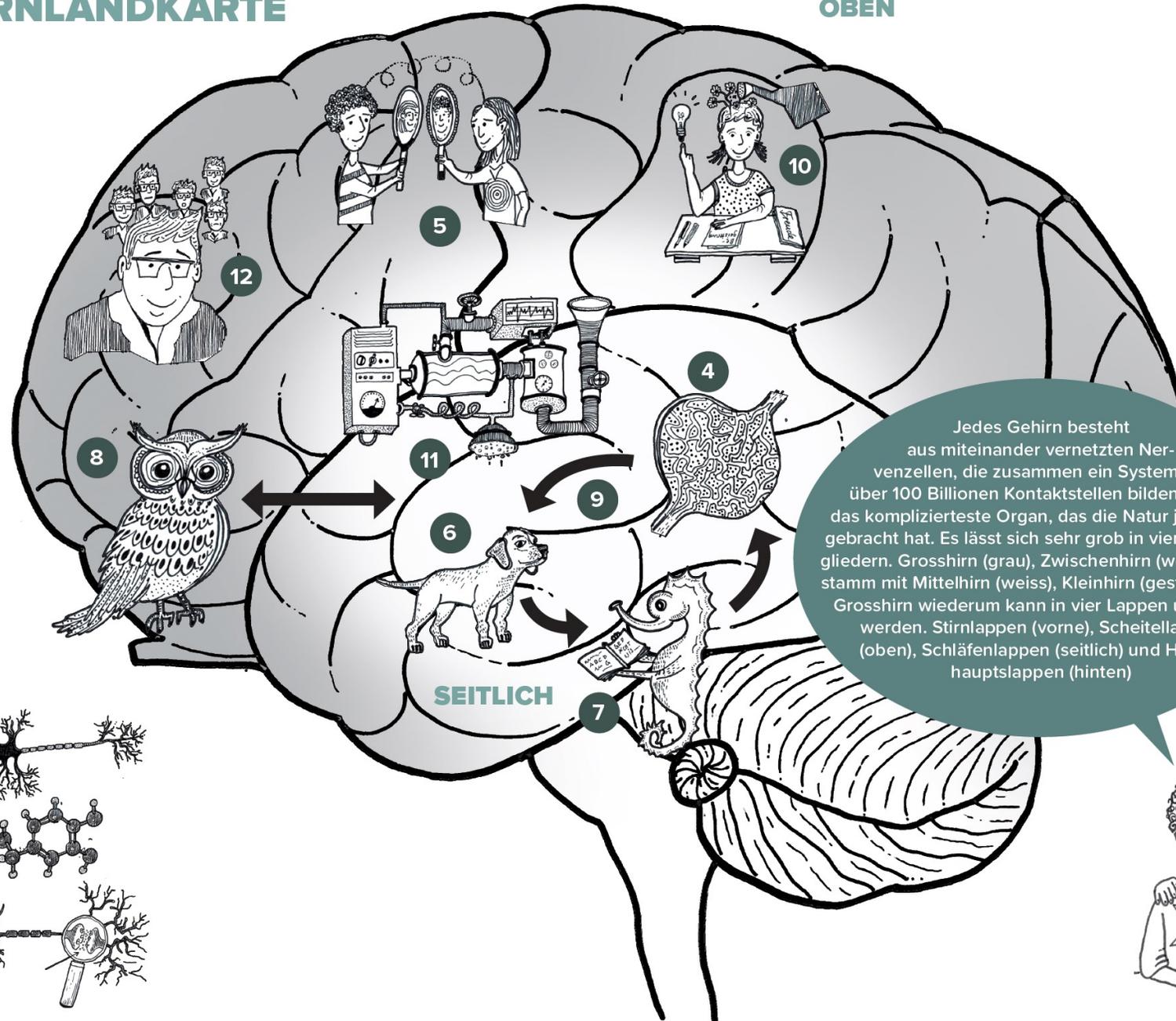
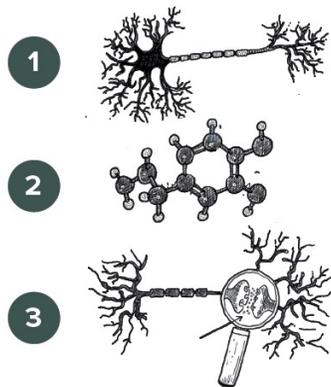
# GEHIRNLANDKARTE

OBEN

VORNE

HINTEN

SEITLICH



Jedes Gehirn besteht aus miteinander vernetzten Nervenzellen, die zusammen ein System mit über 100 Billionen Kontaktstellen bilden. Es ist das komplizierteste Organ, das die Natur je hervorgebracht hat. Es lässt sich sehr grob in vier Bereiche gliedern. Grosshirn (grau), Zwischenhirn (weiss), Hirnstamm mit Mittelhirn (weiss), Kleinhirn (gestreift), Das Grosshirn wiederum kann in vier Lappen unterteilt werden. Stirnlappen (vorne), Scheitellappen (oben), Schläfenlappen (seitlich) und Hinterhauptslappen (hinten)



# GRUNDBAUSTEINE

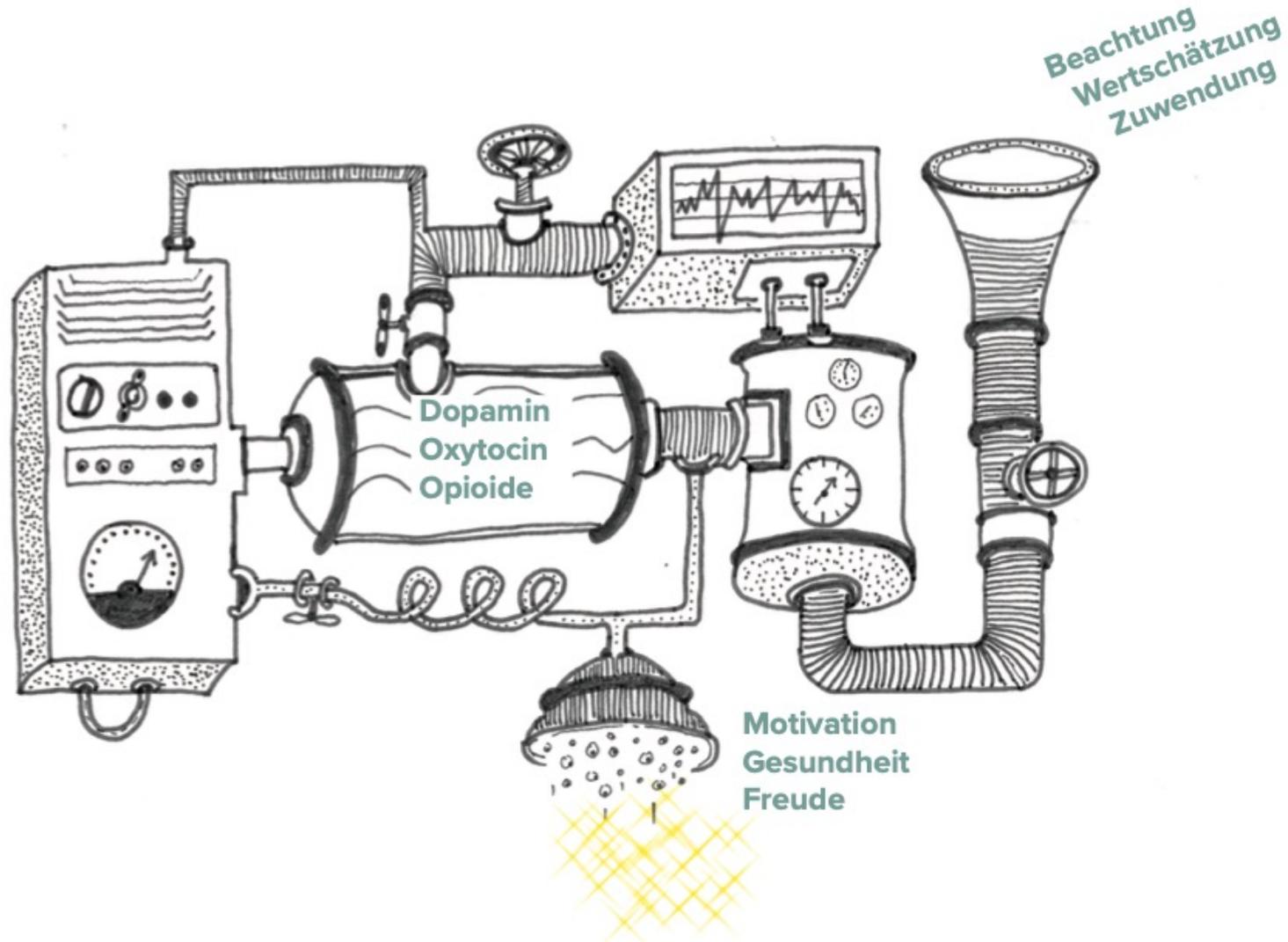
Baustein 1: Ankommensinseln

Baustein 2: Lösungsorientierte Gespräche nach LOA

Baustein 3: Goldheft

Baustein 4: Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit

# MOTIVATIONSMASCHINE IM GEHIRN



# WAS IST NEU ?

- Klar geplantes, definiertes und regelmässig durchgeführtes Unterrichtselement – quasi ein neues Schulfach
- 2 Lektionen in der Woche
- NMG | Bewegung und Sport wird zu einem neuen Themenblock
- Grundlagen von LP21 – überfachliche Kompetenzen



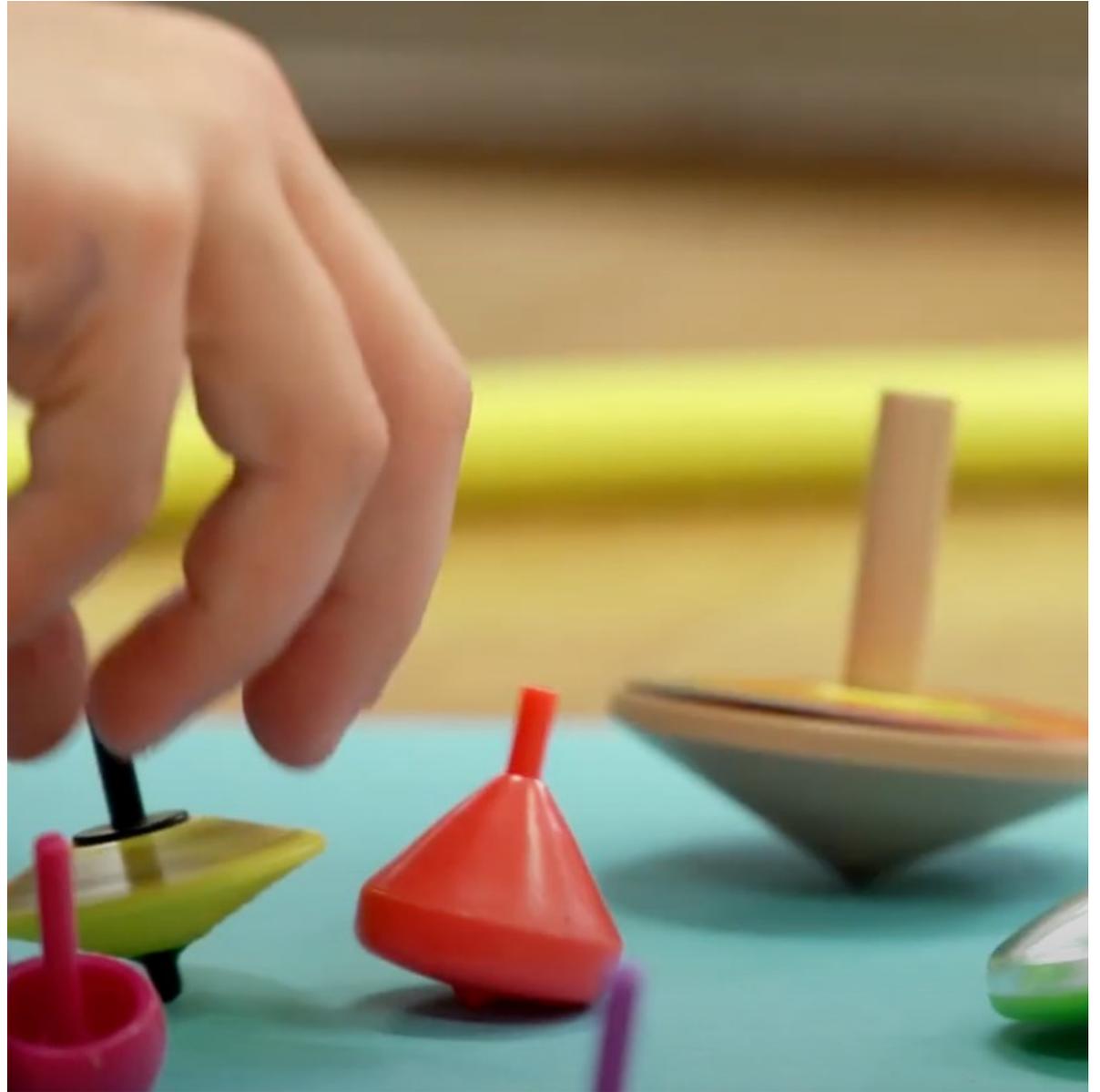
# 1 ANKOMMENSINSELN

Zentrales Ziel:

Selbstverantwortung und Begeisterung fördern

- Fix geplant und gut strukturiert.
- Inseln bieten sowohl SuS wie LP die Möglichkeit, den Schulmorgen selbstbestimmt (in Ruhe und Verbundenheit) zu starten.
- Inseln können thematisch variieren, sind altersentsprechend gestaltet.
- Umsetzung und Gestaltung sind beinahe grenzenlos.



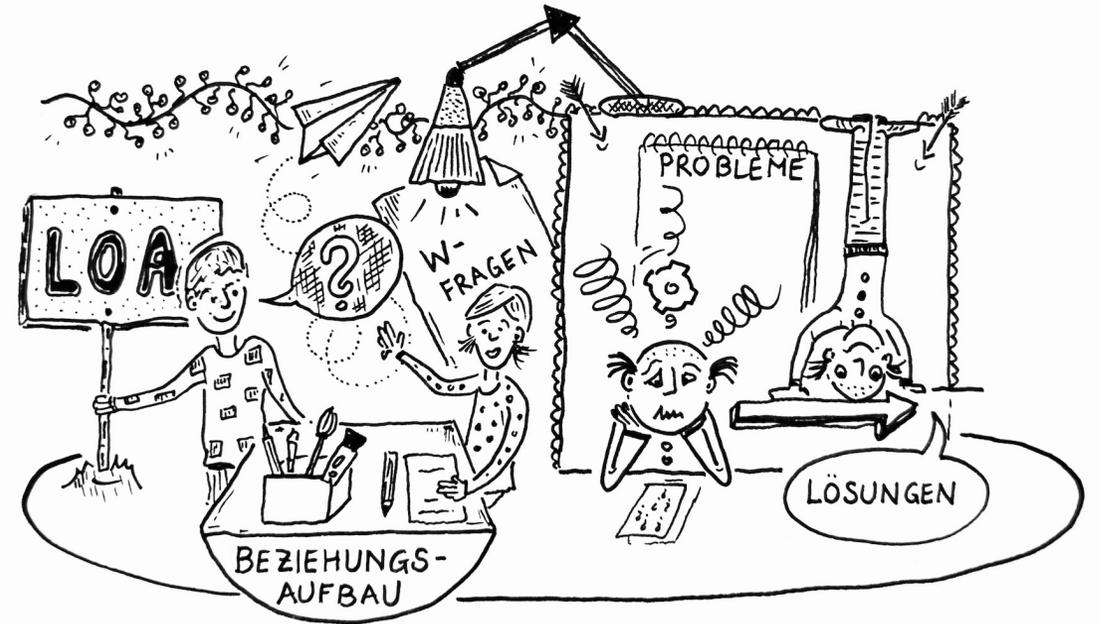


## 2 LÖSUNGSORIENTIERTE GESPRÄCHE

Zentrales Ziel:

SuS zuhören und ihnen die Möglichkeit geben, selber Lösungen zu finden.

- LOA-Gespräche basieren auf einer wertschätzenden Haltung und Anerkennung.
- LOA-Gespräche übergeben den SuS Verantwortung für ihr Tun, knüpfen an deren Ressourcen an.
- LOA-Gespräche orientieren sich stets am Gelingen, werden mit Fragen geführt.
- Die SuS spüren, dass ihre Stärken gestärkt werden!





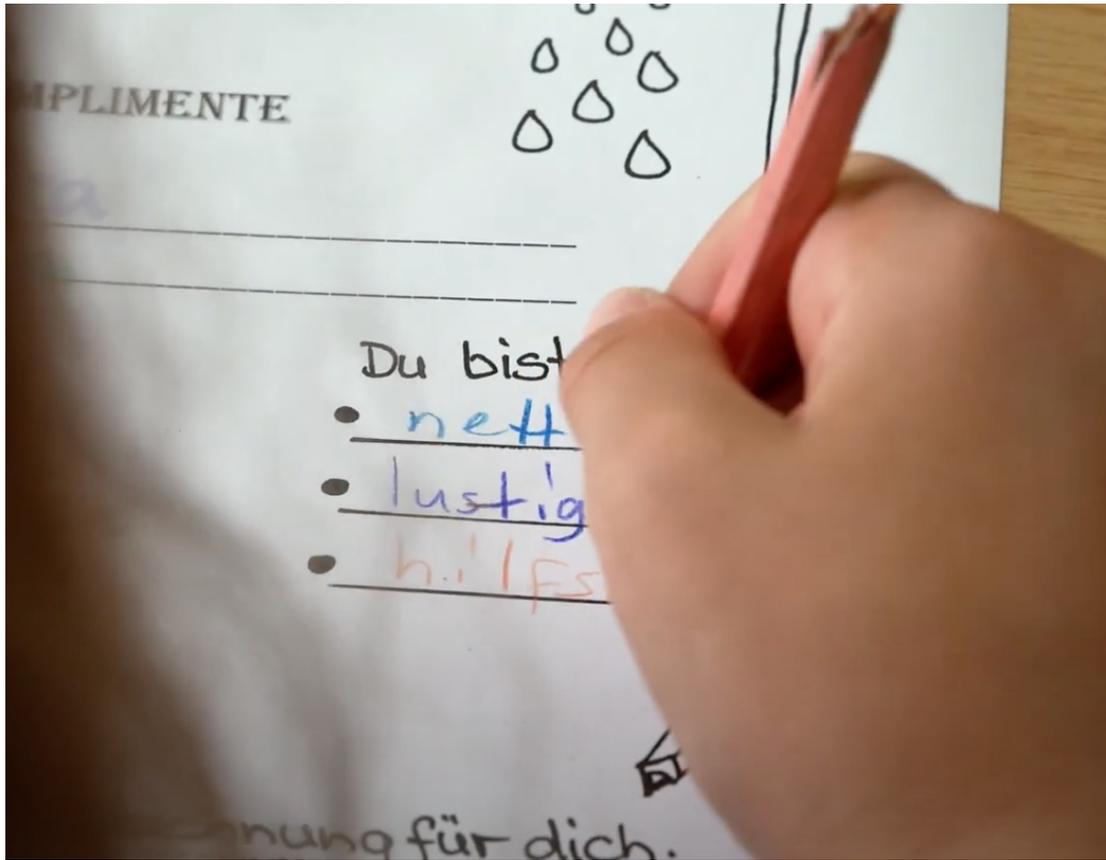
# 3 GOLDHEFT

Zentrales Ziel:

Stärken stärken und positive Selbstgefühle fördern

- Auseinandersetzung und Reflexion mit dem eigenen Selbsterleben.
- Wunderbares Hilfsmittel, um gute Selbstgefühle aufzubauen und sich positives Eigenfeedback zu geben.
- Eigene (gelungene) Lebenserfahrungen und -erfolge zu dokumentieren (sowie Empfindungen dazu).
- Gegen „innen gerichtetes“ Stärkeportfolio.



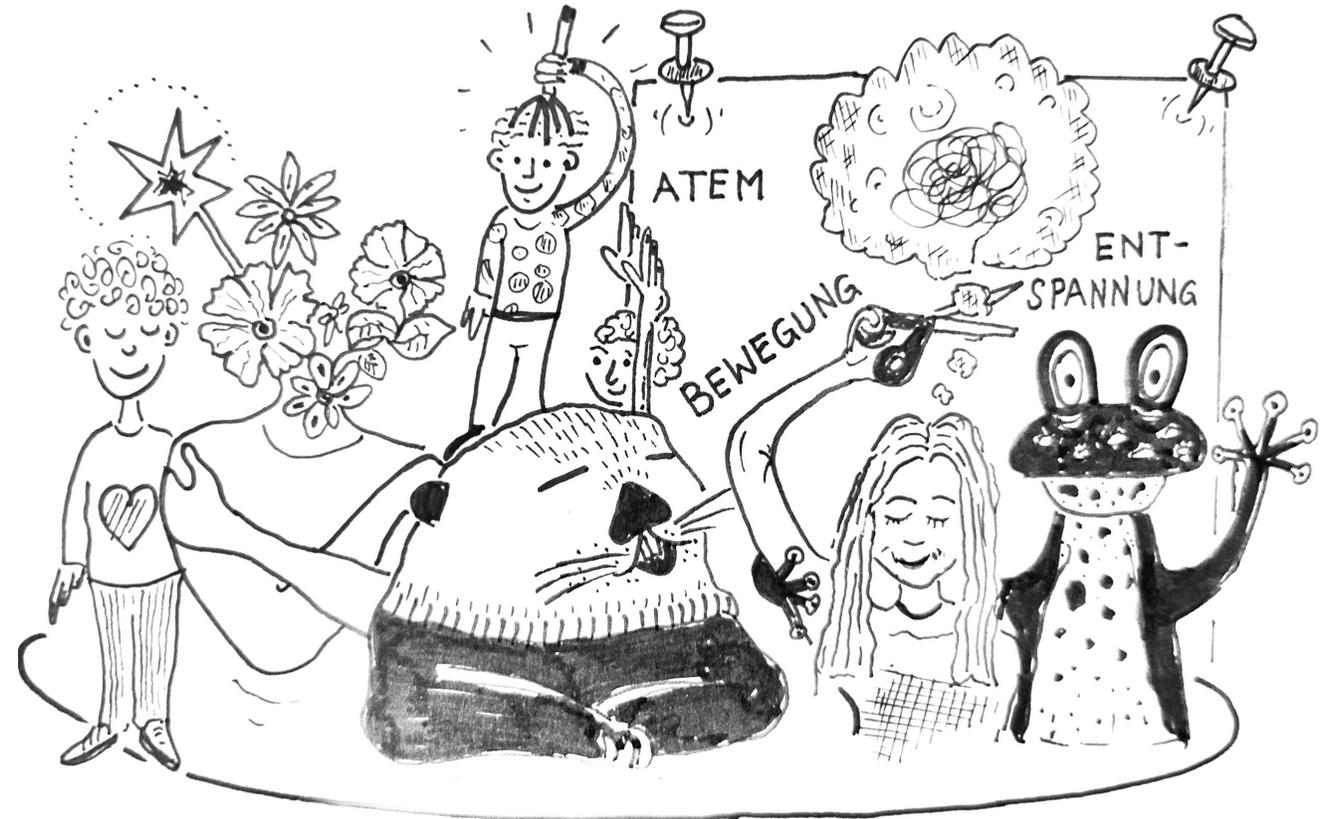


# 4 BEWEGUNG, ENTSPANNUNG UND ACHTSAMKEIT

Zentrales Ziel:

Selbstwahrnehmung und Stressregulation fördern

- Unverzichtbares Hilfsmittel für die eigene Körperwahrnehmung und Stressregulation
- Die SuS finden Zeit, um sich selbst zu spüren, Kraft zu tanken und innere Spannungen abzubauen.
- Verbindlichkeit und Regelmässigkeit sind wichtig. Das eigene Stress- und Wohlbefinden kann immer besser aktiv gesteuert und moduliert werden.
- Dies bildet das Fundament für nachhaltiges Lernen.

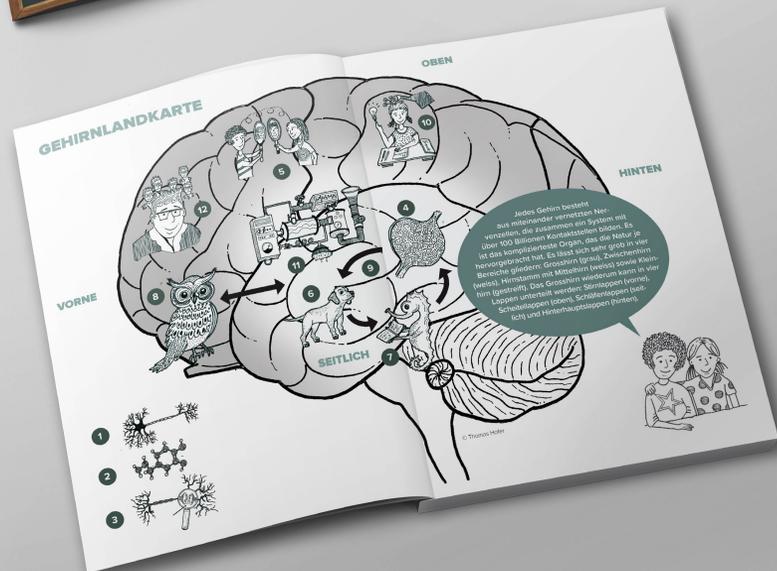




# PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- Der Persönlichkeitsbildung in der Schule Bedeutung geben
- Werkzeuge und Strategien für Umgang mit Gefühlen erhalten
- Kinder sollen einen besseren Zugang zu sich selbst finden, sich besser verstehen, sich bewusst lenken können
- Durch besseres Wissen über sich selbst erhalten die Schülerinnen und Schüler eine Grundlage für gutes und nachhaltiges Lernen
- Gute Beziehungen und ein gutes Klassenklima macht die Schule zu einem Ort, an dem sich Jugendliche wohlfühlen und lernen können

# SCHULFACH ICH





[www.schulfachich.com](http://www.schulfachich.com)