



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

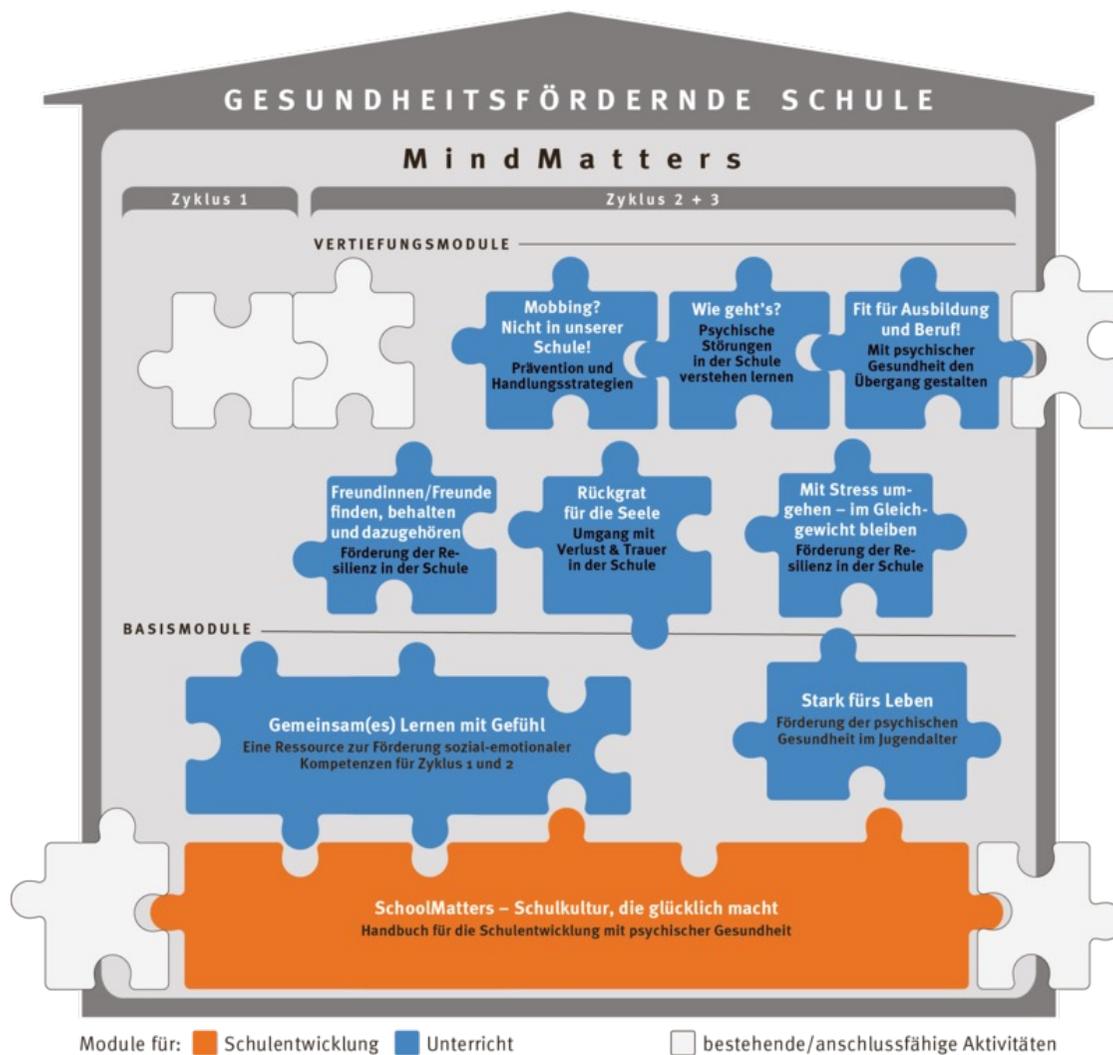


<https://phzh.ch/de/Dienstleistungen/materialien-fuers-schulfeld/planungshilfen-gesundheit-praevention/>

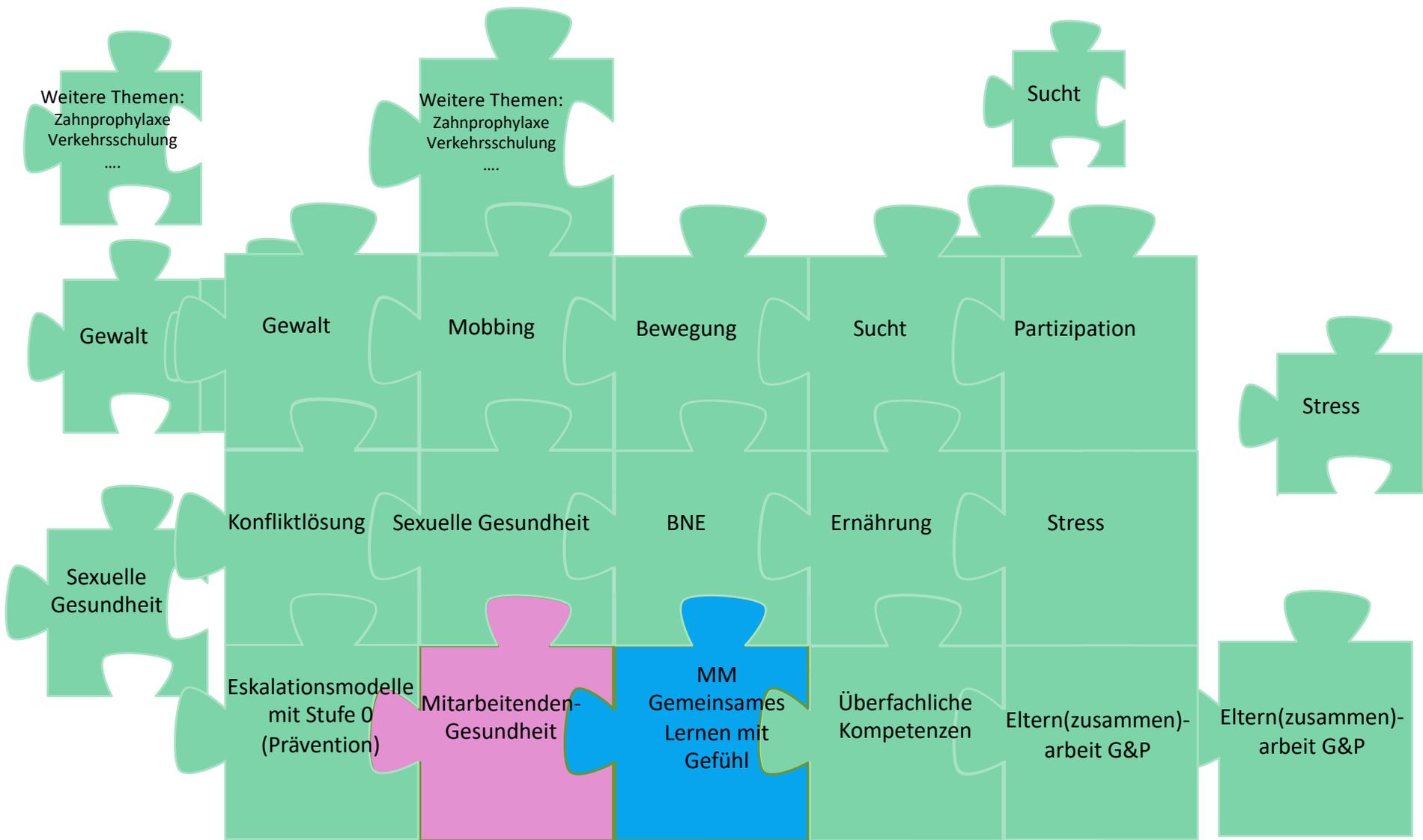
Erste Stolpersteine

- 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?





MindMatters



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
- 

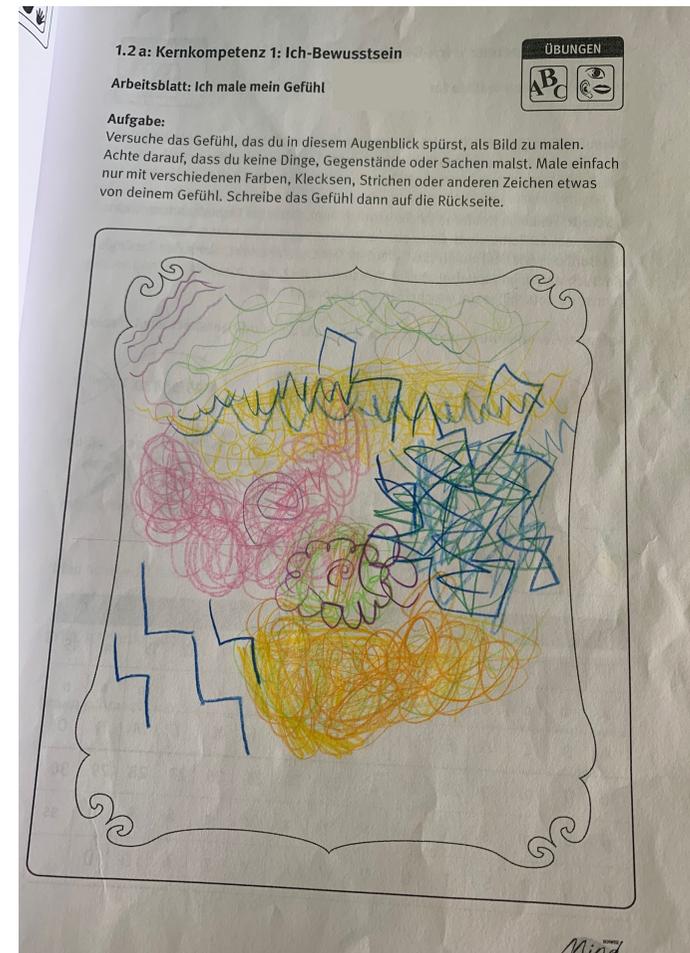
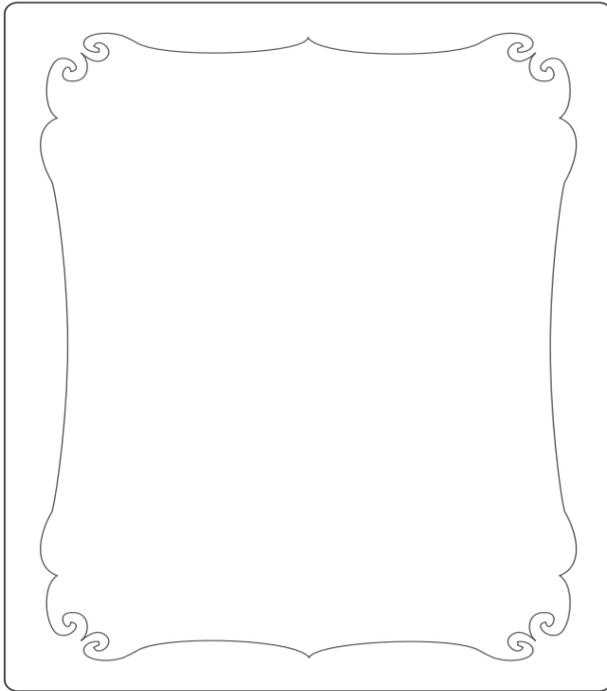
1.2 a: Kernkompetenz 1: Ich-Bewusstsein

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

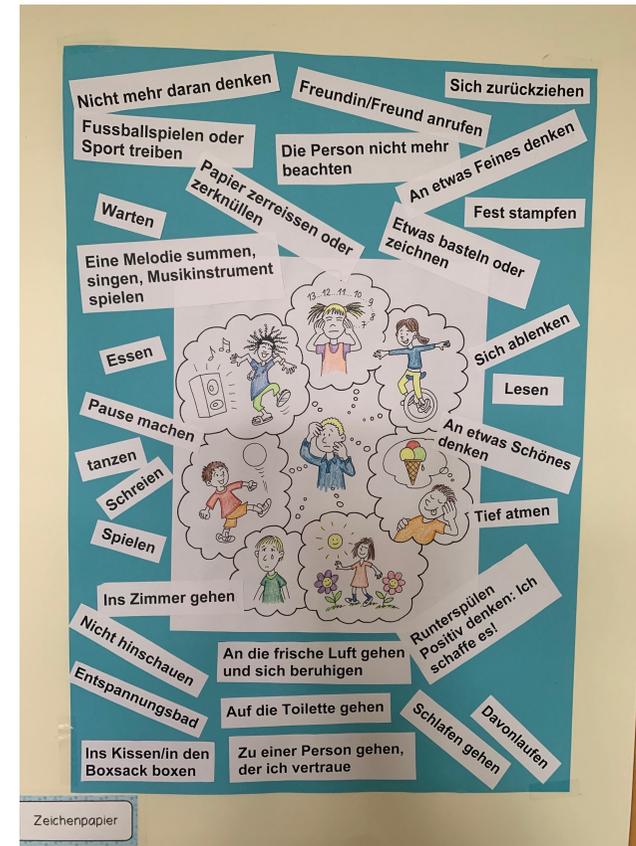
Arbeitsblatt: Stressfresser (Teil 2)



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)



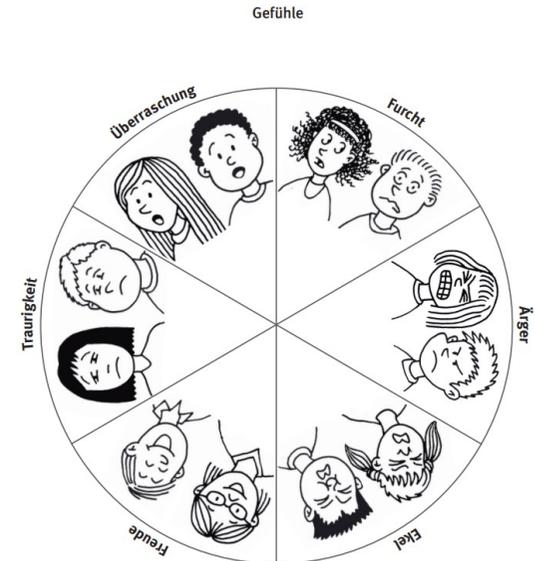
2. Schritt: Wenn du ein Bonbon von Takumo isst, fängt es auf der Zunge an zu kribbeln und in deinem Körper entsteht ein bestimmtes Gefühl. Takumo möchte, dass die Farbe des Bonbons zu dem Gefühl passt, welches das Bonbon auslöst. Jedoch hat Takumo vergessen aufzuschreiben, welches Gefühl zu einem farbigen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

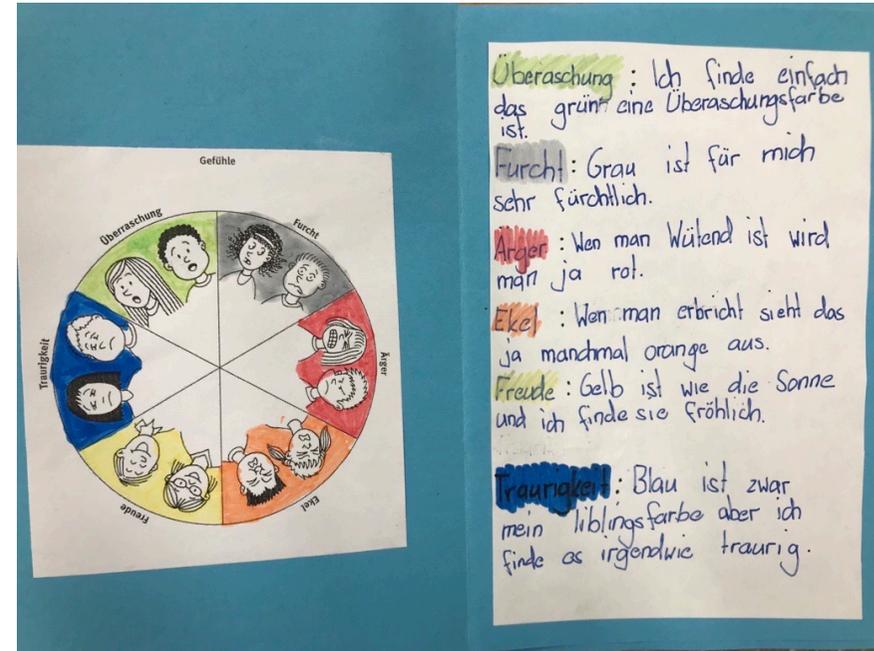
- weiss schmeckt nach _____
- schwarz schmeckt nach _____
- gelb schmeckt nach _____
- rot schmeckt nach _____
- blau schmeckt nach _____
- grün schmeckt nach _____
- braun schmeckt nach _____

Ü.6: Übergeordnete Übungen

Arbeitsblatt: Meine Gefühle bestimmen
(Teil 2 a)



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 Geometrie **besser**
 geworden **bin** und in Deu
 ts 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 Gruseltern, göltli
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 😊

