



Präsente Lehrpersonen, fokussierte Kinder – Achtsamkeit macht Schule

Das MoMento Programm des Vereins
Achtsame Schulen Schweiz

Zürcher Forum Prävention &
Gesundheitsförderung

Montag, 24.6.2019



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Inhalt

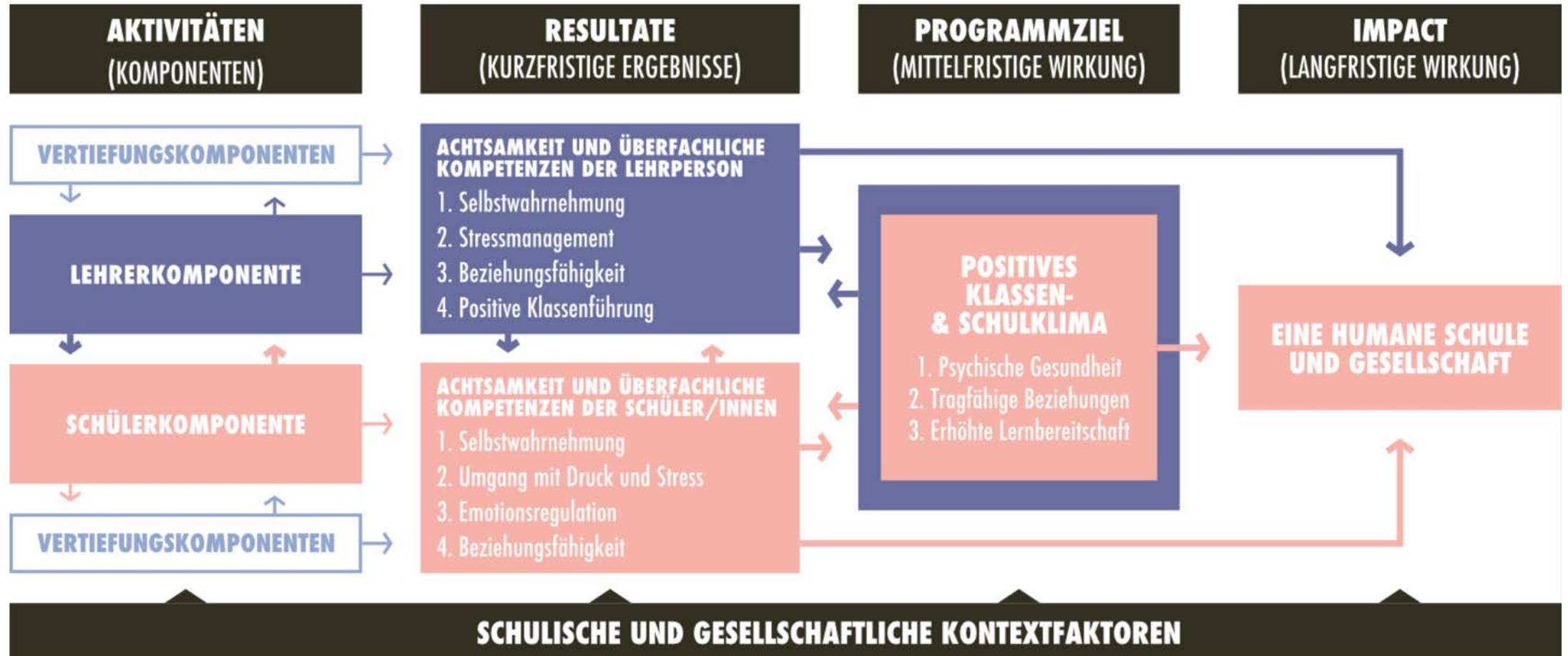


- Einführung Verein Achtsame Schulen Schweiz
- Problematik
- Programm „MoMento“
- MoMento Lehrmittel für die Primarstufe
- Praxisübung
- Erfahrungen aus der Praxis
- Fragen

Problematik

- Stress“ ist allgegenwärtig bei Kindern und Lehrpersonen
- Hohe Burnoutrate bei Lehrpersonen (Schulgesundheitsdienst, Stadt Zürich)
- Jedes dritte Schulkind ist gestresst (WHO, 2014)
- Prävention zentral

Wirkungsmodell des MoMento Programms



Das MoMento Programm auf einen Blick



1 bis 3.Klasse

**DER AUFMERKSAME
HASE**
Achtsames Hören



**DER ENTSPANNTE
FLAMINGO**
Achtsames Bewegen

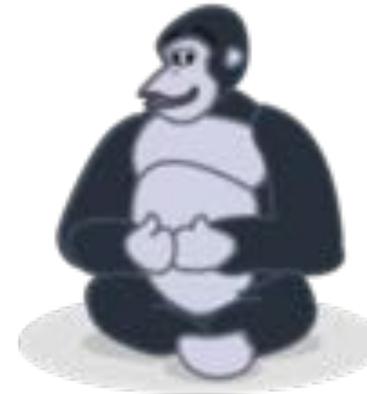
Unsere achtsamen Freunde



MO & MENA
Freude & Dankbarkeit



DIE ACHTSAME EULE
Glitzerflasche



**DER RUHIGE
GORILLA**
Achtsames Atmen



**DER LIEBEVOLLE
TEDDY**
Liebevolle Gedanken

Glitzerflasche



Achtsamkeitsübungen



AchtsamkeitsTRAINING



4. bis 6.Klasse

Mo& Mena und Professor Hirni



Strategien



Fähigkeit fürs Leben

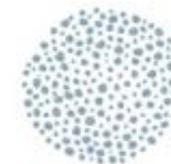


Achtsamkeit und „heartfulness“



Präsente Lehrpersonen -

Fokussierte Kinder ?



achtsame
schulen schweiz



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Rückmeldungen von Kindern

- «Ich konnte nicht einschlafen und dann habe ich ein – und ausgeatmet..» (Knabe, 1.Klasse)
- «Achtsamkeit ist etwas, dass die Seele beruhigt und dir hilft Sachen zu entscheiden.» (Knabe, 6.Klasse)
- «Ich habe mich immer auf die Achtsamkeitslektionen gefreut und zu sagen, wie es mir geht.» (Mädchen 6.Klasse)
- «Achtsamkeitsübung ist wichtig für mich, wenn ich aggressiv bin.» (Knabe, 3.Klasse)
- «Sie haben das Training gut gemacht, aber es war ein bisschen langweilig.» (Mädchen, 4.Klasse)
- «Also wenn ich traurig bin oder einfach Ruhe brauche, mache ich Achtsamkeitstraining und es hilft mir sehr. Ich dachte nie, dass das helfen kann, aber es hilft.» (Mädchen, 6.Klasse)

Fragen?!? Anregungen?



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

www.achtsameschulen.ch

