



Mind
Matters.ch

Übungen für die Primarschule

Psychische Gesundheit im Kindesalter

«Psychische Gesundheit (im Kindesalter).
Eine Kooperation zwischen MindMatters und «fit4future».

fit4future foundation
Ruessenstrasse 6, CH-6341 Baar
Telefon +41 41 766 63 83
info@fit-4-future.ch
www.fit-4-future.ch

Inhalt



VORWORT	3
EINLEITUNG	4
ÜBUNGEN	
FREUNDSCHAFT UND ZUGEHÖRIGKEITSGEFÜHL STÄRKEN	5
ZUGEHÖRIGKEITSPUZZLE	6
VIER GEMEINSAMKEITEN	7
GEFÜHLSCOLLAGE	8
BILDER IM KOPF (METAPHER)	9
WEITERFÜHRENDE LINKS – ÜBUNGEN	10
ARBEITSBLATT «FINDE JEMANDEN, DER ...»	11
ARBEITSBLATT «PUZZLEVORLAGE»	12
ARBEITSBLATT «VIER GEMEINSAMKEITEN»	13
ARBEITSBLATT «GEFÜHLE BESTIMMEN»	14
ARBEITSBLATT «GEDICHTE»	15

Liebe Lehrperson

Gesundheit ist das Zusammenspiel von physischen, sozialen und psychischen Aspekten, welche das ganzheitliche Wohlbefinden bestimmen. Bei der Förderung und Bewahrung der Gesundheit spielen gemäss der WHO vor allem psychische Faktoren eine wichtige Rolle: «There is no health without mental health». Psychische Gesundheit hat etwas damit zu tun, wie sich Menschen in ihrem sozialen und kulturellen Lebenskontext mit Herausforderungen konstruktiv auseinandersetzen, wie sie eigene Wünsche, Bedürfnisse und Hoffnungen verwirklichen und wie sie sich mit ihren eigenen Anliegen einbringen, darauf weist der Slogan der WHO hin. Zentral ist deshalb die Förderung von Ressourcen und Fähigkeiten, die den Schülerinnen und Schülern sowie den Lehrpersonen erlauben, mit den alltäglichen Anforderungen produktiv umzugehen und ihr Leben selbstverantwortlich zu gestalten. Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen zeigt sich indem, dass es ihnen gelingt, die Balance zwischen produktiver Anpassung /Selbsterhaltung und Selbstverwirklichung/ Selbstgestaltung zu halten.

Sich verändernde gesellschaftliche Verhältnisse führen jedoch immer stärker dazu, dass Schülerinnen und Schüler in ihrer Familie, in ihrer Schule und in ihrer Freizeit neben interessanten Entfaltungsmöglichkeiten auch verschiedenartige Belastungen erfahren. Nicht selten fühlen sie sich z. B. elterlichen und schulischen Leistungsanforderungen, Gruppendruck der Mitschülerinnen und Mitschüler oder anderen sozialen Zwängen nicht gewachsen. Diese gesundheitlichen Beeinträchtigungen wirken sich nicht nur auf das individuelle Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen aus. Vermehrt auftretenden psychischen Auffälligkeiten, wie Lern- und Leistungsstörungen, depressive Verstimmungen, psychosomatische Beschwerden, Aggression, Gewalt und nicht zuletzt Suizidhandlungen sind die Folge. Betroffene Kinder leiden auch unter einer verringerten Konzentrationsfähigkeit, sind weniger leistungsfähig und haben dadurch häufiger schulische Probleme.

Auch zeigen die Studien eindeutig, dass sich der Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen nicht automatisch mit zunehmendem Alter verbessert.

Die gesundheitlichen Beeinträchtigungen begleiten Kinder ein Leben lang und nehmen eher zu, wenn es keine präventiven und interventiven Massnahmen gibt. Es gibt Risikofaktoren, die – wenn sie kumuliert auftreten – zu einer Häufung psychischer Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen führen können. Unter den untersuchten Faktoren erweisen sich vor allem ein ungünstiges Familienklima sowie ein niedriger sozioökonomischer Status als bedeutsame Risiken der psychischen Gesundheit. Das bedeutet, Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit sollten vorzugsweise die Ressourcen in den Blick nehmen, deren Stärkung auch bei belasteten Kindern und Jugendlichen eine gesunde Entwicklung unterstützen können. Hier kommt der Schule eine besondere Rolle zu. Gerade für die Kinder und Jugendlichen, die in ihren Familien wenig oder keine Unterstützung erfahren, für die die familiäre Situation eher als Risikofaktor zu werten ist, stellt die Schule häufig einen «Schutzraum» dar. Die Erfahrung schulischer Partizipation, der sozialen Unterstützung durch Lehrpersonen sowie das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer unterstützenden Schulgemeinschaft entfaltet gerade für Risikoschülerinnen und Risikoschüler eine protektive (schützende) Wirkung.

Die vorliegende Zusammenstellung enthält Übungen, die den Kindern ermöglichen, ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden auf spielerische Art und Weise zu fördern.

Wir wünschen dir und deiner Klasse viel Freude bei den Übungen.

Dein «fit4future»- & MindMatters-Team

Einleitung



Viele Übungen lassen Spielraum für Variationen in der Durchführung. Diese sind notwendig, um die Übungen an besondere Bedürfnisse oder Lernvoraussetzungen von Schülerinnen und Schülern anzupassen. Sie bieten aber auch die Möglichkeit, sich auf verschiedenen Wegen dem Thema. Die Reflexionsimpulse am Schluss der Übung vertiefen und helfen die in den Übungen erarbeiteten Lerninhalte und Erfahrungen zu festigen. Mit den Reflexionsimpulsen kannst du die Methodenkompetenzen wie z. B. die Handlungs- und Reflexionsfähigkeit der Kinder fördern.

Hinweis zu den Übungen

1. Wenn du dich zusammen mit deinen Schülerinnen und Schülern dem Themenfeld «psychische Gesundheit» bzw. «sozial-emotionales Lernen» nährst, ist es wichtig sich mit der psychischen Verfassung deiner Schülerinnen und Schülern auseinanderzusetzen. Wir möchten dich bitten, in den Übungen auf deine Schülerinnen und Schüler zu achten, wie sie mit den Themen umgehen und welche Reaktionen sie auf Übungen zeigen. Wenngleich die Unterrichtsmaterialien es nicht beabsichtigen, kann es nicht ausgeschlossen werden, dass manche der Übungen Erlebnisse aufdecken, die für die Kinder schwierig zu bewältigen waren/sind.
2. Wenn eine Schülerin oder ein Schüler sich nicht an einer Übung beteiligen möchte, sollte das von dir und den anderen Kindern respektiert werden. Vereinbare mit dem jeweiligen Kind, dass es sich ruhig an die Seite setzen und zuschauen kann. Nach der Bearbeitung der Übung solltest du mit dem Kind darüber sprechen, warum es nicht mitmachen möchte und mit ihm gemeinsam Lösungen für die weiteren Spiele finden. Je nach Gründen für die Nichtbeteiligung kann es notwendig sein, die Eltern und/oder eine pädagogische, sozialpädagogische oder psychologische Fachkraft unterstützend hinzuziehen (wenn z. B. ernsthafte Probleme beim Kind erkennbar werden). Je nach Problemlage kann es auch notwendig sein, mit der gesamten Klasse oder Lerngruppe Lösungen für das Kind zu erarbeiten (z. B. bei Störungen im Klassenklima, Angst vor Blossstellung und Hänseleien, Konflikten zwischen einzelnen Kindern etc.).
3. Es ist wichtig, die Übungen immer mit etwas Positivem zu beenden. Vor allem bei den Reflexionsimpulsen solltest du darauf achten, dass die letzte Fragestellung positive Gedanken und konstruktive Ideen fördert.

FREUNDSCHAFT UND ZUGEHÖRIGKEITSGEFÜHL STÄRKEN

Miteinander reden und sich austauschen schafft Vertrauen und lässt Freundschaften entstehen. Die Schülerinnen und Schüler sollen Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu ihren Mitschülerinnen und Mitschülern herausfinden, akzeptieren und angemessen damit umgehen können. Die Übung fördert ein positives Klassenklima und die Verbundenheit mit der Schule.

Übungs-Intention

In dieser Übung sollen die Kinder

- ◆ die anderen Mitschülerinnen und Mitschüler begrüßen und sich austauschen können.
- ◆ an Aktivitäten und Gesprächen teilnehmen, die ihre Kommunikation und Kooperation mit Peers unterstützt.
- ◆ ein Zugehörigkeitsgefühl in der Klasse entwickeln.

So geht's

Durchführung

1. Verteile das **Arbeitsblatt: «Finde jemanden, der ...» (Seite 11)**.
2. Bitte die Kinder, das Arbeitsblatt auszufüllen, indem sie im Klassenraum nach «geeigneten» Mitschülerinnen oder Mitschülern suchen. Wurde eine entsprechende Person gefunden, soll deren Name in das passende Kästchen eingetragen werden.

Die Person, deren Name zuletzt auf das Blatt geschrieben wurde, bildet eine Zweiergruppe mit der Person, von der sie befragt wurde. In den Zweiergruppen sollen die Kinder dann drei der folgenden Fragen diskutieren:

- ◆ Was ist dein Lieblingsessen?
- ◆ Wo hast du dich am liebsten in den letzten Wochen zuhause (drinnen/draussen) aufgehalten?
- ◆ Wenn du eine Sache auf der Welt ändern könntest, was wäre das?
- ◆ Wenn du überall hinreisen könntest, wohin würdest du dann fahren?
- ◆ Wenn du einen Wunsch offen hättest, was würdest du dir wünschen?

Um Unruhe und unnötige Fragen zu vermeiden ist es ratsam die in den Zweiergruppen zu diskutierenden Fragen zuvor an die Tafel zu schreiben.

3. Nutze anschliessend weitere Beispielfragen/Reflexionsimpulse, um die Aktivität mit der ganzen Klasse zu besprechen und Gemeinsamkeiten/Unterschiede zu verdeutlichen.

Weitere Beispielfragen:

- ◆ Wer hat in den letzten Wochen Pizza und Spaghetti gegessen?
- ◆ Wer hat im Januar Geburtstag?
- ◆ Wer spielt Basketball?
- ◆ Wie viele von uns sehen im Fernsehen immer ... (nennen Sie eine beliebte Sendung)?
- ◆ Wer mag Glacé?
- ◆ Wer hat herausgefunden, dass sie/er mit anderen hier etwas gemeinsam hat?
- ◆ Wer hat Unterschiede zwischen sich und anderen gefunden?
- ◆ Warum glaubt ihr, dass viele Menschen zu einer Familie, einem Verein, einer Gemeinschaft oder Freunden dazugehören wollen?
- ◆ Was sind äussere Zeichen der Zugehörigkeit?
- ◆ Was sind äussere Zeichen der Nicht-Zugehörigkeit?
- ◆ Wie können wir Menschen helfen, dazuzugehören?

4. Sprich darüber, wie ähnlich wir uns sind, wie viele Dinge wir gemeinsam haben und wie diese Gemeinsamkeiten das Zugehörigkeitsgefühl fördert und Identität stiften können.

ZUGEHÖRIGKEITSPUZZLE

Die Schülerinnen und Schüler gestalten zuhause ein Puzzleteil z.B. über ein tolles Erlebnis, das viel Freude bereitet hat. In der Schule wird den Mitschülerinnen und Mitschülern darüber berichtet. Das Puzzle symbolisiert Zusammenhalt, Zugehörigkeit und stärkt das Klassenklima.

Übungs-Intention

In dieser Übung sollen die Kinder lernen,

- ◆ eigene Gefühle anzusprechen.
- ◆ eigene und fremde Gefühle anzuerkennen und angemessen damit umzugehen.
- ◆ zu erkennen, dass Situationen mehrere Gefühle hervorrufen können.
- ◆ ein Zugehörigkeitsgefühl in der Klasse entwickeln.

So geht's

Vorbereitungsauftrag

Bitte die Kinder eine Situation auf das Puzzleteil (vgl. Arbeitsblatt «Puzzlevorlage» Seite 12) zu malen, das ihnen besonders viel Freude in den letzten Tagen bereitet hat.

Durchführung

1. Besprich als Einstieg in diese Übung mit den Kindern, dass Gefühle etwas Natürliches sind und daher das Auftreten von ihnen völlig in Ordnung ist. Zudem lösen Ereignisse (Beispiel nennen) nicht immer die gleichen Gefühle aus.
2. Setze dich mit den Kindern in einen Tisch- oder Stuhlkreis und bespreche die sechs Basisgefühle (vgl. Arbeitsblatt «Gefühle bestimmen»).
3. Lege die fertigen Puzzleteile zu einem grossen Puzzle in der Mitte zusammen. Die Kinder beschreiben ihre mitgebrachten Puzzleteile und die damit verbunden Gefühlen, die sie erlebt haben.
4. Nutze anschliessend weitere Beispielfragen/Reflexionsimpulse, um die Aktivität mit der ganzen Klasse zu besprechen und Gemeinsamkeiten/Unterschiede zu verdeutlichen.
 - ◆ Wer hat in den letzten Wochen Pizza und Spaghetti gegessen?
 - ◆ Wer hat im Januar Geburtstag?
 - ◆ Wer spielt Basketball?
 - ◆ Wie viele von uns sehen im Fernsehen immer ... (nennen Sie eine beliebte Sendung)?
 - ◆ Wer mag Glacé?
 - ◆ Wer hat herausgefunden, dass sie/er mit anderen hier etwas gemeinsam hat?
 - ◆ Wer hat Unterschiede zwischen sich und anderen gefunden?
 - ◆ Woran erkennen wir Freunde?
 - ◆ Warum ist es wichtig Freunde zu haben?
 - ◆ Wie können wir Menschen helfen, dazuzugehören?
5. Sprich darüber, wie ähnlich wir uns sind, wie viele Dinge wir gemeinsam haben und wie diese Gemeinsamkeiten das Zugehörigkeitsgefühl fördert und Identität stiften können.

Quelle: RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung (Hrsg.) (2021). MindMatters Schweiz: Freundinnen/Freunde finden, behalten und dazugehören. Förderung der Resilienz in der Schule. Luzern: RADIX.

VIER GEMEINSAMKEITEN

Das Spiel unterstützt Kennenlern- und Integrationsprozesse und fördert Kommunikation und Kooperation. Kommunikationsübungen regen die Schüler:innen zum Nachdenken über die Verständigung in Gruppen und über ihre Erwartungen an eine Gruppenmitgliedschaft an.

Übungs-Intention

In dieser Übung sollen die Kinder

- ◆ ihre Mitschülerinnen und Mitschüler begrüßen und kennenlernen.
- ◆ an Aktivitäten und Gesprächen teilnehmen, die sie in der Kommunikation und Kooperation mit Peers (Gleichaltrigen) unterstützen.

So geht's

Durchführung

1. Verteile das **Arbeitsblatt «Vier Gemeinsamkeiten» (Seite 13)** und erkläre das Spiel. Die Kinder benötigen für dieses Spiel einen Stift.
2. Lasse die Klasse durch den Raum gehen und bitte die Kinder, sich auf ein Kommando eine Partnerin/einen Partner zu suchen (du kannst vorher auch bestimmte Vereinbarungen treffen, wie die Paare gefunden werden sollen).
3. Die Partner:innen haben nun die Aufgabe, herauszufinden, welche vier Gemeinsamkeiten sie haben. Gib genügend Zeit, miteinander ins Gespräch zu kommen. Bevor eine neue Runde beginnt, werden die Gemeinsamkeiten auf das Arbeitsblatt geschrieben (z. B. gleiches Lieblingsessen oder gleiche Hobbys).

Wenn sich die Kinder bereits etwas besser kennen, kannst du die Suche nach Gemeinsamkeiten auch thematisch eingrenzen. Sie können z. B. die Aufgabe stellen, nach gemeinsamen Sportarten, Lieblingsbüchern etc. zu suchen.

4. Nutze die Reflexionsimpulse am Ende der Einheit, um die Aktivität anschliessend zu besprechen.
 - ◆ Welche Gedanken, Gefühle oder Reaktionen können auftauchen, wenn man auf eine Person zugeht, die man nicht gut kennt oder mit der man noch nie zuvor gesprochen hat?
 - ◆ Was kann in Menschen vorgehen, wenn sie ein Gespräch beginnen müssen?
 - ◆ Wo oder wann kann man diese Gedanken oder Gefühle auch haben?
 - ◆ Was erleichtert es, auf jemanden zuzugehen und eine Unterhaltung zu beginnen?
 - ◆ Wie können wir sicherstellen, dass sich die Mitglieder dieser Gruppe/ Klasse weiterhin willkommen und integriert fühlen (du könntest dazu ein Brainstorming durchführen)?
 - ◆ Wie habt ihr euch bei diesem Spiel gefühlt?

Quelle: RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung (Hrsg.) (2021). *MindMatters Schweiz: Freundinnen/Freunde finden, behalten und dazugehören. Förderung der Resilienz in der Schule*. Luzern: RADIX.

GEFÜHLSCOLLAGE

Die Schülerinnen und Schüler gestalten zuhause eine Gefühlscollage. Sie verwenden dabei Bilder, die ihre Gefühle der letzten Wochen widerspiegeln. In der Schule werden die Gefühle anhand der unterschiedlichen Collagen thematisiert. Die Schülerinnen und Schüler sprechen über erlebte Gefühle und erfahren, dass die letzten Wochen bei den Mitschülerinnen und Mitschülern unterschiedlich wahrgenommen wurden.

Übungs-Intention

- Die Kinder werden angeregt,
- ◆ eigene Gefühle anzusprechen.
 - ◆ eigene und fremde Gefühle anzuerkennen und angemessen damit umzugehen.
 - ◆ zu erkennen, dass Situationen mehrere Gefühle hervorrufen können.
 - ◆ Vertrauen in die Gruppe und Klasse entwickeln.

So geht's

Vorbereitungsauftrag
Bitten die Kinder eine Collage anzufertigen, die bestimmte Gefühle der letzten Wochen darstellt (vgl. Arbeitsblatt «Gefühle bestimmen» Seite 14).

Durchführung

1. Besprich als Einstieg in diese Übung mit den Kindern, dass Gefühle etwas Natürliches sind und daher das Auftreten von ihnen völlig in Ordnung ist. Zudem lösen Ereignisse (Beispiel nennen) nicht immer die gleichen Gefühle aus.
2. Setze dich mit den Kindern in einen Tisch- oder Stuhlkreis und besprich die sechs Basisgefühle (vgl. Arbeitsblatt «Gefühle bestimmen»).
3. Lege die fertigen Bilder in die Mitte. Die Kinder beschreiben ihre mitgebrachte Collage und die damit verbundenen Gefühle, die sie erlebt haben.

Variation

Mit dieser Variation müssen die Kinder nicht direkt über ihre eigenen Gefühle sprechen.

4. Hänge die fertigen Bilder in der Klasse auf und versehe jedes Bild mit einer Zahl.
5. Fertige entsprechend der Anzahl der Collagen Lose an und verteile sie in der Klasse.
6. Jedes Kind bekommt eines der Lose und fertigt eine Beschreibung des entsprechenden Bildes an. Dabei sollte niemand das eigene Bild beschreiben.
7. Diskutiere dann gemeinsam die Absicht der Künstlerinnen und Künstler und die entsprechenden Interpretationen.

Nutze die Reflexionsimpulse am Ende der Einheit, um die Aktivität anschliessend zu besprechen:

- ◆ Wie fühlt es sich an, vor den anderen über eigene Gefühle zu sprechen?
- ◆ Ist es leichter über angenehme oder unangenehme Gefühle/ Situationen zu berichten?
- ◆ Stellt euch vor, ihr habt diese erzählten Situationen von den anderen Kindern selbst erlebt: Hättet ihr dabei auch dieses Gefühl gehabt?
- ◆ Wie geht ihr damit um, wenn jemand in einer Situation anders (z.B. ängstlicher) reagiert, als ihr es würdet?

Quelle: RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung (Hrsg.) (2021). MindMatters Schweiz: Freundinnen/Freunde finden, behalten und dazugehören. Förderung der Resilienz in der Schule. Luzern: RADIX.

BILDER IM KOPF (METAPHER)

Durch die Gedichte werden die Schülerinnen und Schüler veranlasst über die Ereignisse der letzten Wochen und über die Beziehungen zu Mitmenschen nachzudenken. Darüber hinaus werden sie dazu aufgefordert, über ihre Gefühle, Gedanken und Ideen zu sprechen und ein Verständnis für die Gefühle ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler zu entwickeln.

Übungs-Intention

- Die Kinder sollen lernen,
- ◆ wie Vorstellungen (Bilder im Kopf) uns dabei helfen können, Gefühle auszudrücken und als Strategie zur Bewältigung von Veränderungen eingesetzt werden können.
 - ◆ mit Hilfe von Gedichten Gefühle ausdrücken und ergründen.

So geht's

Durchführung

1. Über Bilder im Kopf (Metaphern) sprechen. Erkläre den Schülerinnen und Schülern, dass Wortbilder (Metaphern) eine gute Möglichkeit bieten, Stimmungen und Gefühle auszudrücken. Viele Menschen benutzen Metaphern oder Wortbilder, um alltägliche Dinge zu beschreiben, oftmals sind sie sich dessen aber nicht bewusst.
2. Wenn wir sagen, dass sich jemand «im Kreis dreht», ist dies eine Metapher und keine Tatsache. Was wir wirklich meinen ist, dass jemand versucht, etwas zu tun und dabei nicht recht vorankommt. Wenn wir sagen, dass wir uns «wie gerädert» fühlen, erzeugen wir ein Bild, mit dem wir ausdrücken wollen, wie müde wir sind. Weitere häufig benutzte Metaphern sind beispielsweise «einen Kloss im Hals» oder «weiche Knie» zu haben. Metaphern helfen uns also, Dinge anschaulicher zu beschreiben. Wir erzeugen Wortbilder oder Vorstellungen von Erfahrungen, die wir gut kennen und verstehen. Nicht nur im Alltag, sondern auch in Gedichten finden Metaphern häufig Verwendung, um Gedanken lebendiger werden zu lassen.
3. Bearbeite in diesem Zusammenhang das **Arbeitsblatt «Gedichte» (Seite 15)**. Lasse die Schülerinnen und Schüler die Gedichte lesen und gib ihnen ausreichend Zeit zur Diskussion von Fragen und für die Bearbeitung der Aufgabe.

Nutze die Reflexionsimpulse am Ende der Einheit, um die Aktivität anschliessend zu besprechen:

- ◆ Was bedeutet bildliche Sprache?
- ◆ Wer hat schon einmal gesagt, «Rate mal, auf wen ich heute gestossen bin?» Wusstet ihr, dass ihr damit eine Metapher benutzt habt, um zu sagen, dass ihr heute jemanden ganz zufällig getroffen habt?
- ◆ Was meinen wir, wenn wir von Sportlerinnen oder Sportlern behaupten «sie rennen wie der Wind» oder «wie von der Tarantel gestochen»?

Quelle: RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung (Hrsg.) (2021). MindMatters Schweiz: Freundinnen/Freunde finden, behalten und dazugehören. Förderung der Resilienz in der Schule. Luzern: RADIX.

Weiterführende Links – Übungen



◆ **SchoolMatters für eine Schulkultur, die glücklich macht**

SchoolMatters unterstützt Schulen in ihrer Entwicklung zu gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ökosystemen. Das digitale Handbuch (auch gedruckt erhältlich) bietet Inhalte und Anregungen für die Gestaltung des schulischen Lebens- und Arbeitsraums sowie den Unterricht – und für ein wohlwollendes Mit- und Füreinander aller an der Schule Beteiligten. SchoolMatters bildet die Basis von MindMatters für die Zyklen 1 – 3 und für weitere Aktivitäten und Schul(entwicklungs)-Massnahmen. Für den Einstieg steht unter www.feel-ok.ch/sprint-mm eine einfache Umfrage bei Schüler:innen zur Verfügung.
Weiter unter: www.radix.ch/schoolmatters

◆ **www.wie-geht-es-dir.ch**

Die Unterrichtsmodule orientieren sich an den Zielsetzungen der Kampagne und dem Lehrplan 21.

◆ **Achtsamkeit und Beziehungsgestaltung**

Eine Sammlung an Strategien und Ressourcen für Lehrpersonen. Dabei steht die persönliche Achtsamkeitspraxis und Selbstfürsorge der Lehrperson sowie eine gesunde Beziehungsgestaltung zu den Schüler:innen im Vordergrund.
online unter www.achtsameschulen.ch/ressourcen

◆ **www.radix.ch/purzelbaumzuhaus**

Spiel- und Übungsideen, um durch Bewegung die psychische Gesundheit bei Kindern zu fördern

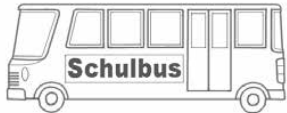
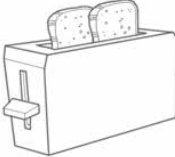

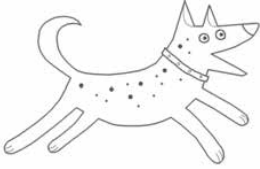








◆ **[Achtsamkeit in der Natur](#)**

Zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen – silviva

◆ **[Orientierungshilfe überfachliche Kompetenzen](#)**

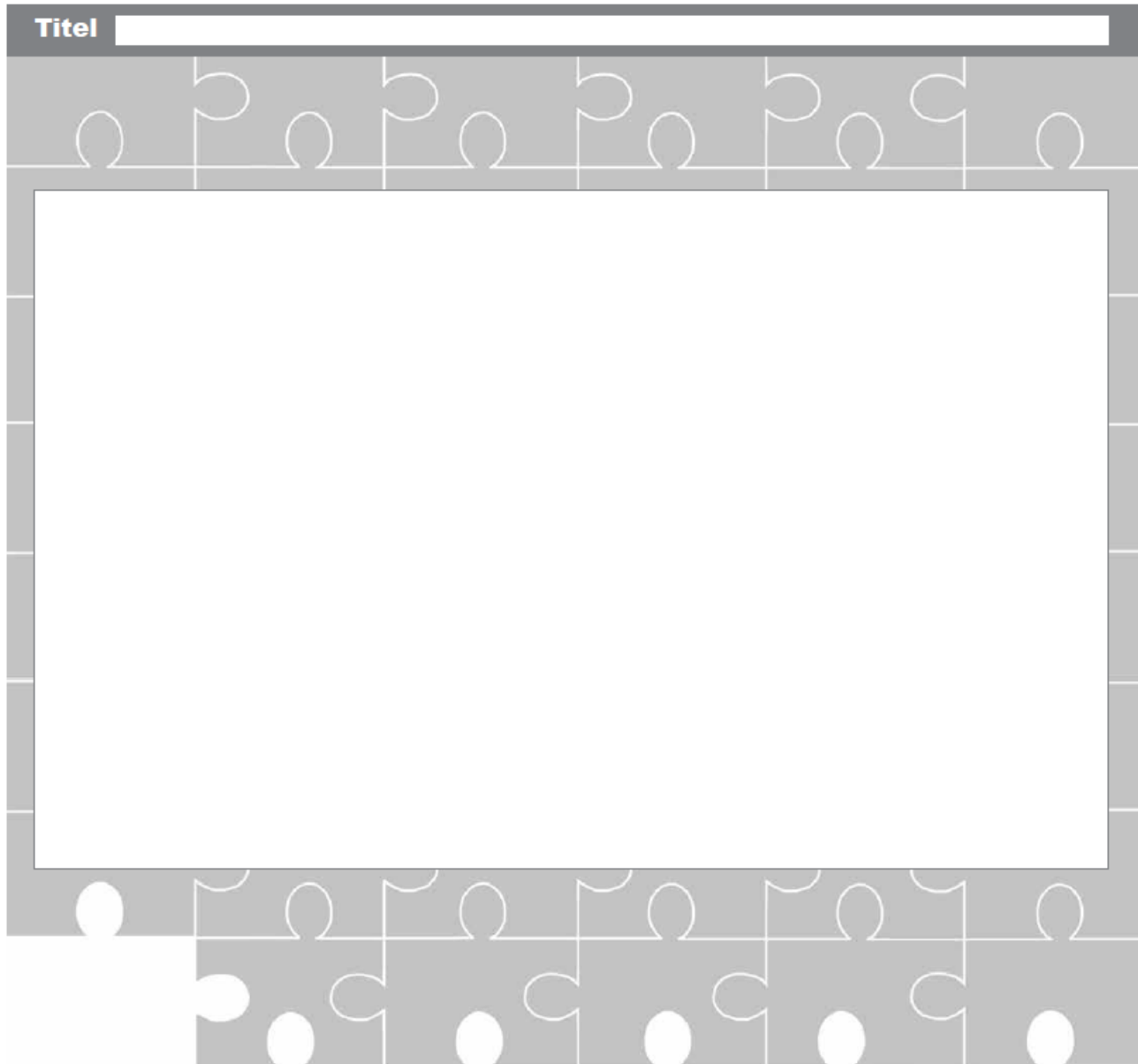
Einfach, übersichtlich und praxisnah: Die Orientierungshilfe fördert das Bewusstsein für die überfachlichen Kompetenzen und die Schnittstellen zu den Lebens-, Gesundheits- und BNE-Kompetenzen. Reflexionsfragen und praktische Ideen unterstützen die Umsetzung in der Unterrichts- als auch der Schulgestaltung.

ARBEITSBLATT: «FINDE JEMANDEN, DER»

<p>... mit dem Bus zur Schule kommt.</p>	<p>... Toastbrot zum Frühstück gegessen hat.</p>	<p>... ein Smartphone oder einen MP3-Player hat.</p>
 <p>Name _____ _____</p>	 <p>Name _____ _____</p>	 <p>Name _____ _____</p>
<p>... einen Hund hat.</p>	<p>... Tennis spielt.</p>	<p>... mit dem Fahrrad zur Schule kommt.</p>
 <p>Name _____ _____</p>	 <p>Name _____ _____</p>	 <p>Name _____ _____</p>
<p>... ein Buch in der Tasche hat.</p>	<p>... im März Geburtstag hat.</p>	<p>... Eiskrem mag.</p>
 <p>Name _____ _____</p>	 <p>Name _____ _____</p>	 <p>Name _____ _____</p>
<p>... gerne eine bestimmte Serie im Fernsehen sieht.</p>	<p>... Basketball spielt.</p>	<p>... zu Fuß zur Schule kommt.</p>
 <p>Name _____ _____</p>	 <p>Name _____ _____</p>	 <p>Name _____ _____</p>

ARBEITSBLATT «PUZZLEVORLAGE»

Titel

A large rectangular area designed as a puzzle template. It features a grey border composed of interlocking puzzle pieces. The top and bottom borders are decorated with white puzzle pieces that have circular cutouts. The central area is a large white rectangle, intended for drawing or writing.

Arbeitsblatt

ARBEITSBLATT: «VIER GEMEINSAMKEITEN»

<p>Name: Vier Gemeinsamkeiten</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p>	<p>Name: Vier Gemeinsamkeiten</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p>
<p>Name: Vier Gemeinsamkeiten</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p>	<p>Name: Vier Gemeinsamkeiten</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p>



ARBEITSBLATT: «GEFÜHLE BESTIMMEN»



Furcht



Ärger



Ekel



Traurigkeit



Freude



Überraschung

Arbeitsblatt

ARBEITSBLATT: «GEDICHTE»

**Dichterinnen und Dichter benutzen Wortbilder.
Sie beschreiben damit, was sie sehen und fühlen.**

- Lest die folgenden Gedichte laut vor.
- Sprecht darüber, wie die Dichterinnen vertraute Dinge wie Bäume und Regen beschreiben.
- Wählt ein starkes Wortbild aus jedem Gedicht.
- Schreibt sie in eure Hefte und erklärt, warum sie euch aufgefallen sind.

Besen

*An stürmischen Tagen
Wenn der Wind hoch oben ist
Werden grosse Bäume zu Besen
Die den Himmel fegen.*

*Sie tauchen ihre Äste
In Eimer voller Regen
Und wischen und fegen ihn
Wieder blau.*

Dorothy Aldis

Flaches Gedicht

*Ich habe mir ein Gedicht ausgedacht.
Vorsichtig trage ich es,
Nervös in meinem Kopf,
Wie eine Untertasse voller Milch:
Falls ich einige Zeilen verschütten sollte
Bevor ich sie aufschreiben kann.*

Gerda Mayer



Verzeichnis



Mind
Matters.ch

«fit4future» bedankt sich bei MindMatters herzlich für die tolle Zusammenarbeit:

MindMatters ist ein wissenschaftlich evaluiertes und in der Praxis erprobtes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit in den Zyklen I, II und III. Es besteht aus www.schoolmatters.ch sowie attraktiven Unterrichts- und Vertiefungsmodulen, welche flexibel eingesetzt werden können. Die Module sowie weitere Materialien und Unterlagen stehen in einem internen Bereich für MindMatters-Schulen zur Verfügung. Interessierte Schulteams, die mit MindMatters auf den Weg gehen wollen, finden unter www.mindmatters.ch Informationen zum Programm und zur Kontaktaufnahme. MindMatters Schweiz ist ein Programm von RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung.

Mit Unterstützung:



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Herzlichen Dank unseren Partnern, deren finanzielle Unterstützung das Projekt «fit4future» überhaupt erst möglich macht:

Partner



Stiftungspartner



Beisheim Stiftung



Fachliche Partner



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera