

## Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention

Newsletter 80/Winter 2020/2021



### Selbstbewusst und sinnerfüllt – Kinder und Lehrpersonen gemeinsam unterwegs

Die kombinierte Weiterbildung und Beratung «Selbstbewusst und sinnerfüllt» unterstützt Lehrpersonen der Primarstufe dabei, den Unterricht sowohl auf die gesunde Entwicklung der Kinder als auch auf die eigene berufliche Zufriedenheit und Erfüllung abzustimmen.

Für ein gesundes Aufwachsen brauchen Kinder unter anderem ein tragendes und bestätigendes Beziehungsumfeld. Sie brauchen Erfahrungen des Gelingens, um Selbstwirksamkeit aufzubauen. Sie brauchen Entscheidungsspielräume, um persönliche Sinnbezüge herstellen zu können. Selbstbewusste und sinnerfüllte Kinder bringen auch den Lehrpersonen Genugtuung. Auch sie erleben sich als kompetent und ihre Arbeit als sinnhaft. Ihr Selbstbewusstsein wird gestärkt, ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit im Beruf unterstützt.

#### Gesundheit täglich im Unterricht

Der Unterrichtsalltag bietet zahlreiche Möglichkeiten, um die gesunde Entwicklung der Schülerinnen und Schüler zu unterstützen. Lehrpersonen berücksichtigen zum Beispiel die Voraussetzungen und Bedürfnisse der Kinder. Sie ermöglichen ihnen ein aktives Tun, das die

Lernfreude stärkt und den Kindern ermöglicht, stetig neue Interessen und Bedeutungen zu entwickeln. Sie vermitteln Orientierung und Zuversicht, damit sich Kinder auf Unbekanntes, auf Unsicherheiten und auf eigene Suchprozesse einzulassen wagen und die Erfahrung machen, dass sich Anstrengung lohnt und sie Schwierigkeiten bewältigen können.

#### Erwartungen und Ehrgeiz

Wie gut aber gelingt es Lehrpersonen, solchen Ansprüchen tatsächlich zu genügen? Können sie die Welt und die schulischen Anforderungen mit den Augen der Kinder betrachten? Wie finden sie eine Balance zwischen den Möglichkeiten der Kinder und den eigenen Ansprüchen? Woran ist erkennbar, dass ihr Handeln das Selbstbewusstsein und die Sinnerfüllung tatsächlich unterstützt? Wie viel Steuerung ist nötig, welche Verantwortung darf man getrost abgeben? Und wie viel Ehrgeiz darf sein, ohne sich selbst zu überfordern?

#### Selbstbewusst und sinnerfüllt

Das Weiterbildungs- und Beratungsangebot «selbstbewusst und sinnerfüllt – Kinder und Lehrpersonen gemeinsam unterwegs» bietet die Gelegenheit, über ein ganzes Schuljahr an solchen Fragen zu arbeiten. Die

Teilnehmenden schärfen ihren Blick dafür, wie das Geschehen im Klassenzimmer auf die gesunde Entwicklung der Kinder ebenso wie auf die eigene Berufszufriedenheit wirkt. Sie bekommen Anregungen zum Beobachten, zur Unterrichtsgestaltung und zur Begleitung von Schülerinnen und Schülern. Sie tauschen sich mit Fachleuten sowie mit Kolleginnen und Kollegen aus, hören von Erfahrungen anderer und bringen eigene Erfahrungen ein.

Zur Sprache kommen etwa die Bedeutung von Regeln, der Zimmereinrichtung, der Gruppendynamik oder des handlungsorientierten Lernens. Die Teilnehmenden bringen zudem eigene Erfahrungen ein und gestalten mit, welche Aspekte sie vertiefen und erproben möchten.

### **Mit dem eigenen Unterricht experimentieren**

Parallel zu den Kurstreffen beobachten die Teilnehmenden die eigene Praxis und was diese bei den Kindern auslöst. Sie erproben im eigenen Unterricht klei-

nerer oder grössere Veränderungen und entwickeln ihn angepasst an die eigenen Möglichkeiten weiter – im Hinblick auf die gesunde Entwicklung der Schülerinnen und Schüler sowie auf die eigene Sinnerfüllung im Beruf. Sie freuen sich an ihren persönlichen Erfolgen und erfahren in der Kursgruppe Bestärkung und Bestätigung. Auch erhalten sie Besuch von einer Person aus dem Kreis der Kursleitung, um sich am eigenen Arbeitsort zu ausgewählten Fragen beraten zu lassen.

---

### **Weitere Informationen**

- Infoabend am 15. März 2021 in Brugg-Windisch (18.00 bis 19.00 Uhr)
- Auskünfte sowie Anmeldung zum Infoabend: Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention, Claudia Suter: 056 202 77 68, [claudia.suter@fhnw.ch](mailto:claudia.suter@fhnw.ch)
- Ausführliche Infos und Link zur Anmeldung: [www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-projekte](http://www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-projekte)

## **Ich finde meinen Platz, um gut arbeiten zu können**

Das Angebot «selbstbewusst und sinnerfüllt» wurde im Schuljahr 2018/19 zum ersten Mal durchgeführt. Der folgende Praxiseinblick zeigt beispielhaft, woran die Teilnehmenden gearbeitet haben.

Was brauchen Kinder, damit sie gut lernen und ihr Bestes geben können? Sicher brauchen sie Ruhe und genügend Platz. Sonst aber gehen die Bedürfnisse auseinander. Die einen sind zappelig und brauchen möglichst wenig äussere Reize. Andere können sich trotz oder gerade wegen der Nähe zu anderen Kindern besonders gut konzentrieren. Schülerinnen und Schüler spüren in der Regel recht gut, was ihnen für das Lernen nützt, oder sie können es mit einigen Versuchen und einer wohlwollenden Begleitung herausfinden.

### **Ein Beispiel aus einer 3. bis 6. Klasse**

Das Schulzimmer von Lehrerin E. S. wirkt geräumig, auch wenn es nicht gross ist. Sechs Zweierpulte stehen – zu zwei Gruppentischen formiert – im Zentrum, fünf weitere Pulte sind gegen die Wand bzw. das Fenster ausgerichtet. Dazwischen hat es grosszügig Platz zum Zirkulieren. Es bleibt sogar Raum, um aus kurzen Bänken einen Gruppenkreis zu bilden.

Die Kinder haben diese Sitzordnung selber gestaltet. Die Lehrerin hat sie gefragt: Was braucht ihr, um gut arbeiten zu können? Wo wäre ein guter Arbeitsplatz für euch? Sie liess die Kinder sich selber platzieren und eine Lektion lang ausprobieren, ob es mit der Konzentration und Arbeitsfokussierung klappte.

Jene Kinder, die mit der Konzentration eher Schwierigkeiten haben, sitzen nun am Rand mit dem Blick gegen aussen. Die anderen Kinder sitzen an den Gruppentischen im Zentrum. Es ist eindrücklich zu sehen, dass die Kinder genau zu wissen scheinen, was ihnen zu gu-



Alle Kinder haben einen Platz gefunden, um gut arbeiten zu können.

tem Arbeiten verhilft. Und dass ihnen das gute Arbeiten selber so wichtig scheint, dass sie sich an einer konstruktiven Lösung bereitwillig und interessiert beteiligt haben.

### **Raumgestaltung wirkt auf Unterrichtsmethode**

Eine Umstellung des Klassenzimmers hilft dabei, den eigenen Unterricht weiterzuentwickeln. Eine Einrichtung, die nicht frontal ausgerichtet ist, erinnert zum Beispiel ständig daran, die lehrerzentrierten Phasen kurz zu halten. Die Raumgestaltung wirkt sich so auf die Unterrichtsmethoden, die Rhythmisierung, die Kommunikation in der Klasse und die Möglichkeit der persönlichen Zuwendung aus.

---

Ausführliche Beschreibung dieser und ähnlicher Umsetzungen: [www.gesundeschule-ag.ch](http://www.gesundeschule-ag.ch) → Inspiration → Praxisbeispiele → Ich finde meinen Platz

# Kurse zur Gesundheitsförderung und Prävention im ersten Halbjahr 2021

Ausführliche Infos und Anmeldung sowie weitere Kurse: [www.fhnw.ch/wbph-kurse](http://www.fhnw.ch/wbph-kurse)

<b>Titel</b>	<b>Ort</b>	<b>Start</b>
<b>Gesundheitsförderliche Schul- und Unterrichtsgestaltung</b>		
Sich kennen und sich Sorge tragen	Solothurn	6.3.2021
Spielen ist gesund	Solothurn	29.5.2021
Dem Lernen Raum geben – Lernräume gestalten	Olten	12.6.2021
Rituale in Unterricht und Schule	Brugg-Windisch	16.6.2021
Stille und Konzentration durch Achtsamkeit	Brugg-Windisch	08.5.2021
<b>Beziehungsgestaltung, Selbst- und Sozialkompetenz</b>		
Ich kann das! Selbstregulation stärken	Brugg-Windisch	17.3.2021
Starke Kinder kommen gern zur Schule	Brugg-Windisch	28.4.2021
Körper und Gefühle im Dialog	Olten	10.3.2021
LuPe-Modul – Aufbau und Förderung überfachlicher Kompetenzen	Brugg-Windisch	10.3.2021
Lernerfolg dank überfachlicher Kompetenzen	Solothurn	13.1.2021
Soziale Kompetenzen im Kindergarten fördern	Olten	03.5.2021
Bewusste Sprache als Basis des Miteinanders	Brugg-Windisch	20.3.2021
Kämpfen, verlieren, siegen – alles nur Spiel?	Brugg-Windisch	17.3.2021
Im Fokus: Teilhabe und Partizipation	Brugg-Windisch	01.3.2021
Prüfungsangst adieu – das schaffe ich!	Brugg-Windisch	29.5.2021
Weiterbildung in der Ausstellung «GESCHLECHT. Jetzt entdecken»	Lenzburg	09.1./03.3./08.5.2021
<b>Körper, Bewegung und Wahrnehmung</b>		
Körperwahrnehmung und Basiskompetenzen	Brugg-Windisch	03.3.2021
Wald tut gut	Oekingen	29.5.2021
Schaukelfee und Klettermax – Seilspielgeräte	Brugg-Windisch	05.5.2021
<b>Umgang mit schwierigen Situationen</b>		
Der FOKUS-Ansatz – mit herausfordernden Kindern klarkommen	Olten	08.2.2021
Umgang mit ADHS-betroffenen Schülerinnen und Schülern	Olten	10.3.2021
Mutig gegen Mobbing und Cybermobbing	Olten	03.3.2021
Erfolgreiche Konfliktgespräche mit Eltern (für Schulleitende)	Brugg-Windisch	05.3.2021
Mediation als Vermittlungsverfahren	Aarau	22.2.2021
Konflikte verstehen und erfolgreich bewältigen	Baden	31.3./24.6.2021
Nothilfekurs Refresher	Brugg-Windisch	28.4.2021
<b>Gesundheit von Lehrpersonen und Schulleitungen</b>		
Emotionale Kompetenzen in Schule und Unterricht	Brugg-Windisch	22.4.2021
Fit und gesund im Alltag	Baden	17.6.2021
Gelassen und präsent – Yoga für Lehrende	Brugg-Windisch	20.4.2021
Gut ist besser als perfekt	Baden	21.4.2021
Mit mentaler Stärke zum Erfolg	Olten	06.3.2021
Spannende Entspannung und Natural Intelligent Movement (NIM)	Brugg-Windisch	08.5.2021
Stressmanagement 50+	Baden	09.3.2021
Zusammen über Elterngespräche reden entlastet	Brugg-Windisch	03.3.2021
Partizipative Schulführung (für Schulleitungen)	Brugg-Windisch	19.5.2021

## Aktuelle Hinweise zur Gesundheitsbildung und Prävention

### Wertschätzung wirkt Wunder

Was braucht dieses Kind jetzt von mir? Dies ist eine der zentralen Fragen der Existenziellen Pädagogik, die im neuerschienenen Buch «Wertschätzung wirkt Wunder» aus vielfältigen Perspektiven und Erfahrungen beschrieben wird.

Die Existenzielle Pädagogik stellt die Sinnfrage und insbesondere die Sinnfindung der begleiteten Kinder und Jugendlichen ins Zentrum ihres Bemühens. Antworten zu haben auf Fragen wie «Wozu ist das gut? Was ist mir wichtig? Worauf soll mein Leben hinauslaufen?» hat grossen Einfluss auf das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler wie auch auf ihre Lernbereitschaft, die Selbstgestaltungskräfte und die konstruktive Teilhabe an der Gesellschaft.

Das Buch «Wertschätzung wirkt Wunder» zeichnet den Werdegang, die Grundlagen und zahlreiche praktische Erfahrungen der Existenziellen Pädagogik nach.

Dreissig Autorinnen und Autoren berichten aus Schulpraxis, Schulentwicklung, Sozialpädagogik, Therapie, Lebenspraxis und Forschung. Sie machen erfahrbar, was «personale Begegnung sowie innerer und äusserer Dialog», die im Mittelpunkt der Existenziellen Pädagogik stehen, in der Praxis bedeuten.

Eva Maria Weibel (Hrsg.): Wertschätzung wirkt Wunder. Perspektiven Existenzieller Pädagogik. Beltz Juventa 2020 (536 Seiten).

### Kinder und Jugendliche in der Schweiz: Gesund, aber verletzlich

Der vierte nationale Gesundheitsbericht fokussiert auf die Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Er beruht auf zahlreichen Untersuchungen und Erfahrungen der letzten 20 Jahre.

Die überwiegende Mehrheit der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz beurteilt ihren Gesundheitszustand wie auch ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität erfreulich positiv. Es gibt jedoch bedeutende Unterschiede je nach Alter, Geschlecht und Sozialstatus der Eltern. Unfälle, psychoaffektive Beschwerden wie Nervosität oder Einschlafschwierigkeiten, Mobbing, Übergewicht, Allergien etc. bleiben deshalb gesellschaftlich bedeutsam – und für die betroffenen Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie ihr Umfeld sind sie stets eine grosse Herausforderung.

Auch die Schule als bedeutendes Lebensumfeld von Kindern und Jugendlichen wird im Bericht erwähnt, zum Beispiel dass die Haltung der Jugendlichen gegenüber der Schule generell positiv ist, aber dass ein bedeutender Teil von ihnen keine Vertrauensbeziehungen zu den Lehrpersonen hat. Zahlreiche der aufgelisteten Massnahmen zur Gesundheitsförderung setzen in der Schule an.

Ausführlich beschäftigt sich der Bericht mit dem Konsum digitaler Medien und berichtet dabei zahlreiche positive und negative Beobachtungen und Potentiale. Zum Beispiel kann die Nutzung digitaler Medien Stress je nach Situation verstärken oder reduzieren. Häufiger Konsum geht insbesondere mit Bewegungsmangel und Übergewicht einher. Viele mögliche Effekte sind aber gemäss der Studie noch zu wenig gut untersucht, insbesondere die Auswirkungen auf Kleinkinder.

Eine der Schlussempfehlungen, die (auch) die Schule betrifft, ist es, Gesundheits- und Lebenskompetenzen sowie Medien- und Risikokompetenzen zu fördern.

Ausführliche Informationen: [www.gesundheitsbericht.ch](http://www.gesundheitsbericht.ch)

### Tagung: geschlechtliche und sexuelle Vielfalt in der Schule

Wer hat noch den Überblick, was das Kürzel LGBTIQ beinhaltet? Die Offenheit gegenüber geschlechtlicher und sexueller Vielfalt sowie die Diskussion darüber haben in den letzten Jahren zugenommen. Was bedeutet das für die Schule? Die Tagung vom 13. März 2021 in Zürich widmet sich dem Thema.

Die Teilnehmenden erweitern ihr Wissen über die gesellschaftliche Entwicklung hin zu geschlechtlicher und sexueller Vielfalt. Sie tauschen sich aus mit Fachpersonen und lernen Menschen kennen, die sich selbst dem vielfältigen Bereich von LGBTIQ zuordnen. Sie lernen Ansätze kennen, um geschlechtliche und sexuelle Vielfalt gemäss Lehrplan 21 im Schulalltag zu thematisieren und einen angemessenen Umgang damit zu fördern. Sie erhalten Anregungen für direkte und klare Interventionen bei Diskriminierungen sowie Hinweise auf Anlaufstellen und Angebote für Schulen.

Weitere Informationen: [www.jumpps.ch](http://www.jumpps.ch)

### Impressum

Herausgegeben von der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention, Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule, Institut Weiterbildung und Beratung, Campus Brugg-Windisch, Bahnhofstrasse 6, 5210 Windisch, T +41 56 202 72 22, [www.fhnw.ch/wbph-gesundheit](http://www.fhnw.ch/wbph-gesundheit)