



Psychische Gesundheit und Stress

SEE-Learning

Ein Curriculum rund um Mitgefühl

Warum

Psychische Gesundheit ist Voraussetzung dafür, mit den eigenen Ressourcen den immer komplexeren Anforderungen in einer digitalisierten Welt gewachsen zu sein und ein gesundes, erfülltes Leben zu führen. Schulischer Leistungsdruck, Überforderung durch schulische Aufgaben oder belastende Beziehungen in Schule, Freizeit und Familie können Stress auslösen. Ständiger Stress ist ein bedeutsamer Faktor, der das Entwicklungspotenzial sowie die körperliche und psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen negativ beeinflusst.

Eine stressarme Schulzeit zu ermöglichen heisst, die Schülerinnen und Schüler ihren Voraussetzungen entsprechend zu fördern und eine vertrauensvolle Lernumwelt zu schaffen, welche die Lernmotivation, das Wohlbefinden und den Schulerfolg unterstützt. (Aus: Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention, PHZH; 2020)

Stufe

KG–4. Klasse

Umsetzung

Einmal pro Woche findet im Fach NMG in einigen Klassen eine Lektion «Glück» statt. Kinder erlernen systematisch eine Sprache für ihre Gefühle und Emotionen und können diese somit besser wahrnehmen und regulieren. Sie entwickeln konstruktive Strategien, wenn diese aus der Balance geraten und wenden diese im Schulalltag an.

Bemerkung

Die Auseinandersetzung mit sozialen und emotionalen Themen werden in den nächsten Jahren einen Schwerpunkt im Schulprogramm bilden.

Schule

Stapfenacker

Stufen

KG–9. Klasse

Schulleitungsteam

3 Schulleitungen

Anzahl Schülerinnen und Schüler

430

Grösse Kollegium

70

Organisation Gesundheitsförderung

2 KGF bilden das Gesundheitsteam.

Homepage

www.schulkreis-buempliz.ch
