



schulnetz21

schweizerisches netzwerk
gesundheitsfördernder und
nachhaltiger schulen

ERFAHRUNGSAUSTAUSCH TREFFEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Lernen die Welt zu verändern!
Gemeinsam für eine gesunde und nachhaltige Zukunft

Luzern, 29.05.2024

Save the Dates

- **13. September 2024: ERFA BNE**
Von Schulen – für Schulen (von Good Practice zu BNE), online
- **30. November 2024: Impulstagung**
Fühlst du dich wohl in deiner Haut und in deinem Umfeld? Ganzheitliche Ansätze zum Wohlergehen in der Schule, PH Bern



Lernen die Welt zu verändern! Gemeinsam für eine gesunde und nachhaltige Zukunft



Wie Schüler:innen ihre Selbstwirksamkeit für die Gestaltung ihrer Zukunft durch sinn- und lustvolles Handeln stärken

Inhalt des Nachmittags

- Input zur aktuellsten Forschung zu Förderung der Lebenskompetenzen in Lernsettings mit Projektcharakter (bis ca. 13.45Uhr)
- Austausch zu Erfahrungen mit selbstorganisierten / selbstbestimmten Lernformaten (Reflexion, Austausch, Sammeln bis ca. 14.30Uhr)
- Input zu FREI DAY, einem Lernformat zur Stärkung der Selbstwirksamkeit (bis ca. 14.40Uhr)
- Pause (bis 15.10Uhr)
- Austausch zu den Voraussetzungen für eine konstruktive Nutzung von Freiräumen in der Schule (Reflexion, Austausch, Sammeln bis 16.20 Uhr)

Wirksame Ansätze der schulischen Gesundheitsförderung und Prävention

Grundsätze und Handlungsprinzipien der Gesundheitsförderung und Prävention

(Ottawa-Charta: WHO 1986)

- Echte Partizipation (Mitbestimmung, Mitwirkung)
- Empowerment (Kompetenzen fördern, Ressourcen stärken)
- Chancengerechtigkeit
- Verhalten und Verhältnisse

- Gleichzeitige Berücksichtigung von Risiko- und Schutzfaktoren
(Bengel, Meinders-Lücking u. Rottmann 2009; Uhl 2002)
- Förderung von überfachlichen Kompetenzen / Lebenskompetenzen
(Kirchhoff u. Keller 2021; Knauf, Hofmann u. Eschenbeck 2018; UNICEF 2019; WHO 2003)

Gesundheit stärkt Bildung



Gesundheitsförderndes Umfeld

Beziehungen, Unterstützung, Vernetzung sowie finanzielle, materielle und personelle Ressourcen



Gesundheitsfördernde und nachhaltige Schulen sowie Tagesstrukturen

Gesundheitsmanagement:
gemeinsame Ziele, Überzeugungen, Werte und Regeln



Schulklima

Kooperation aller Beteiligten
Vertrauensvolle und stabile Beziehungen
Soziale Unterstützung



Schulleitung

Körperliche und psychische
Gesundheit und Wohlbefinden

Führungsverhalten
Gesundheitsmanagement



Lehrpersonen

Körperliche und psychische
Gesundheit und Wohlbefinden

Unterrichtsbezogenes Handeln
Beziehungsangebot



Schüler:innen

Körperliche und psychische
Gesundheit und Wohlbefinden

Erwerb von fachlichen und
überfachlichen Kompetenzen
Bildungserfolg

Individuelle Lern- und
Entwicklungsvoraussetzungen



Unterrichts- qualität

Eltern, Familie, Peers sowie bspw. Behörde, schulzugewandte Dienste, Fachstellen oder Vereine



Schüler:innen

Körperliche und psychische
Gesundheit und Wohlbefinden

Erwerb von fachlichen und
überfachlichen Kompetenzen
Bildungserfolg

Individuelle Lern- und
Entwicklungsvoraussetzungen

Begriffsklärung

Überfachliche Kompetenzen

- Ein hohes Ausmass an überfachlichen Kompetenzen erhöht die Wahrscheinlichkeit, Anforderungen in der Schule, im Beruf oder im Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Überfachliche Kompetenzen sind wichtige Ziele der schulischen Bildung.

(Maag Merki & Schuler, 2003)

Lebenskompetenzen

- Lebenskompetenzen (life skills) beinhalten psychosoziale Fähigkeiten und Fertigkeiten, die es der Person gestatten, aus eigener Kraft mit Herausforderungen und Belastungen aus dem alltäglichen Leben umzugehen.

(Jerusalem & Meixner-Dahle, 2021)

Überfachliche Kompetenzen / Lebenskompetenzen

(Kirchhoff & Keller, 2021; Knauf, Hofmann, & Eschenbeck, 2018 ; UNICEF, 2019; WHO, 2003)

Personale Kompetenzen / Selbstregulation

- **Selbstkonzept** (Wissen, was die eigene Person ausmacht, z.B. Eigenschaften, Fähigkeiten, Überzeugungen, Gefühle, Bedürfnisse, Verhaltensmuster)
- **Emotions- und Stressregulation** (unerwünschte Emotionen unterdrücken und erwünschte Emotionen intensivieren, Bewältigungsstrategien für herausfordernde Situationen entwickeln)
- **Handlungsplanung, -steuerung und -kontrolle** (selbst gesetzte Ziele durch planmässiges Handeln erreichen)

Soziale Kompetenzen / Beziehungsgestaltung

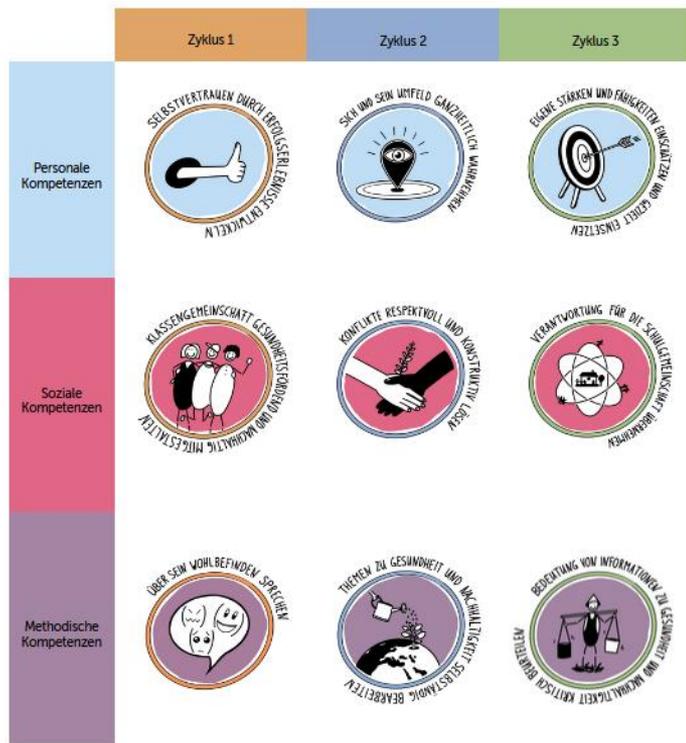
- **Kommunikation** (verbal/nonverbal, aktives Zuhören, Gefühle ausdrücken, Feedback geben und annehmen)
- **Empathie** (Bedürfnisse und Lebensumstände eines anderen wahrnehmen und Verständnis ausdrücken)
- **Kooperation** (Teamgeist, respektvoller Umgang und Kompromissbereitschaft)
- **Selbstbehauptung** (Gruppendruck widerstehen, eigenen Standpunkt einnehmen und vertreten)

Methodische Kompetenzen / Informationsgewinnung, -bewertung und Entscheidungsfindung

- **Kritisches Denken** (Informationen sammeln, strukturieren und analysieren, Wesentliches von Nebensächlichem unterscheiden)
- **Kreatives Denken** (Problemlösemöglichkeiten entwickeln und mögliche Konsequenzen antizipieren)

radix.ch

Erinnerung: Instrument SN21 zu den Überfachliche Kompetenzen



Illustrationen: Ivo Mauch Design

<https://www.schulnetz21.ch/instrumente/ueberfachliche-kompetenzen>

radix.ch

Möglichkeiten zur Förderung von Lebenskompetenzen

- Unterricht
- Lernsettings mit Projektcharakter, z.B.
 - Spielzeugfreier Kindergarten
 - Projektwochen
 - Klassenlager
 - FREI DAY (später hierzu mehr)

Lernsettings mit Projektcharakter

Spielzeugfreier Kindergarten – Ein Projekt zur Stärkung der Lebenskompetenzen

Keller, R., Perren, S., & Nievergelt, M. (2022). *Spielzeugfreier Kindergarten – ein Projekt zur Stärkung der Lebenskompetenzen. Ergebnisse zu den Lehrpersonen- und Elternbefragungen sowie Beobachtungen der Lehrperson-Kind-Interaktion 2020/21*. Zürich und Kreuzlingen: Pädagogische Hochschulen Zürich und Thurgau.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6304570>

Hart, L. M., Keller, R., & Perren, S. (in press.). Spielzeugfreier Kindergarten: Differentielle Effekte eines Präventionsprojektes zur Stärkung der Lebenskompetenzen von Kindergartenkindern. *Kindheit und Entwicklung*.



Bild: Söldi, Andrea. Schulblatt 2020 / 4

Lernsettings mit Projektcharakter

SCOUT – Study on Competence development in OUT-of-school Settings



Kirchhoff, E., Keller, R., & Blanc, B. (2024). Empowering young people - the impact of camp experiences on personal resources, well-being, and community building. *Frontiers in Psychology, 15*:1348050.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1348050>

Fazit der Forschungsergebnisse zum Spielzeugfreien Kindergarten und Bundeslager (Pfadi)

- Lernsettings, in denen **Kinder und Jugendliche selbstbestimmt Ideen entwickeln und diese gemeinsam in einer Gruppe umsetzen** können, fördern die überfachlichen Kompetenzen.

[Erinnerung: Ein hohes Ausmass an überfachlichen Kompetenzen / Lebenskompetenzen hilft, Anforderungen in der Schule, im Beruf oder im Privatleben aus eigener Kraft meistern zu können. Dies trägt zu einem höheren Wohlbefinden und besseren Leistungen bei.]

- **Interessierte und verlässliche Bezugspersonen**, welche Kinder und Jugendliche bei Fragen und Sorgen unterstützen, sind eine wichtige Voraussetzung für den Erwerb von überfachlichen Kompetenzen.

Reflexion / Austausch zu Lernsettings mit Projektcharakter bzw. selbstorganisierten / selbstbestimmten Lernformaten

- Welche positiven Erfahrungen habe ich schon gemacht?
- Welche negative / unbefriedigende Erfahrungen habe ich schon gemacht?
- Welche **Erfolgsfaktoren** gibt es?
- Welche **Hürden / Faktoren erschweren** die Umsetzung?
- Was sind die **Chancen** solcher Formate?
- Was sind die **Risiken?**

1) Eigene Reflexion (3 min)

2) Austausch in 5-6er Gruppen und notieren auf Post-ist (17 min)

3) Blitzlicht im Plenum (jede Gruppe x3 min)

Lernen, die Welt zu verändern



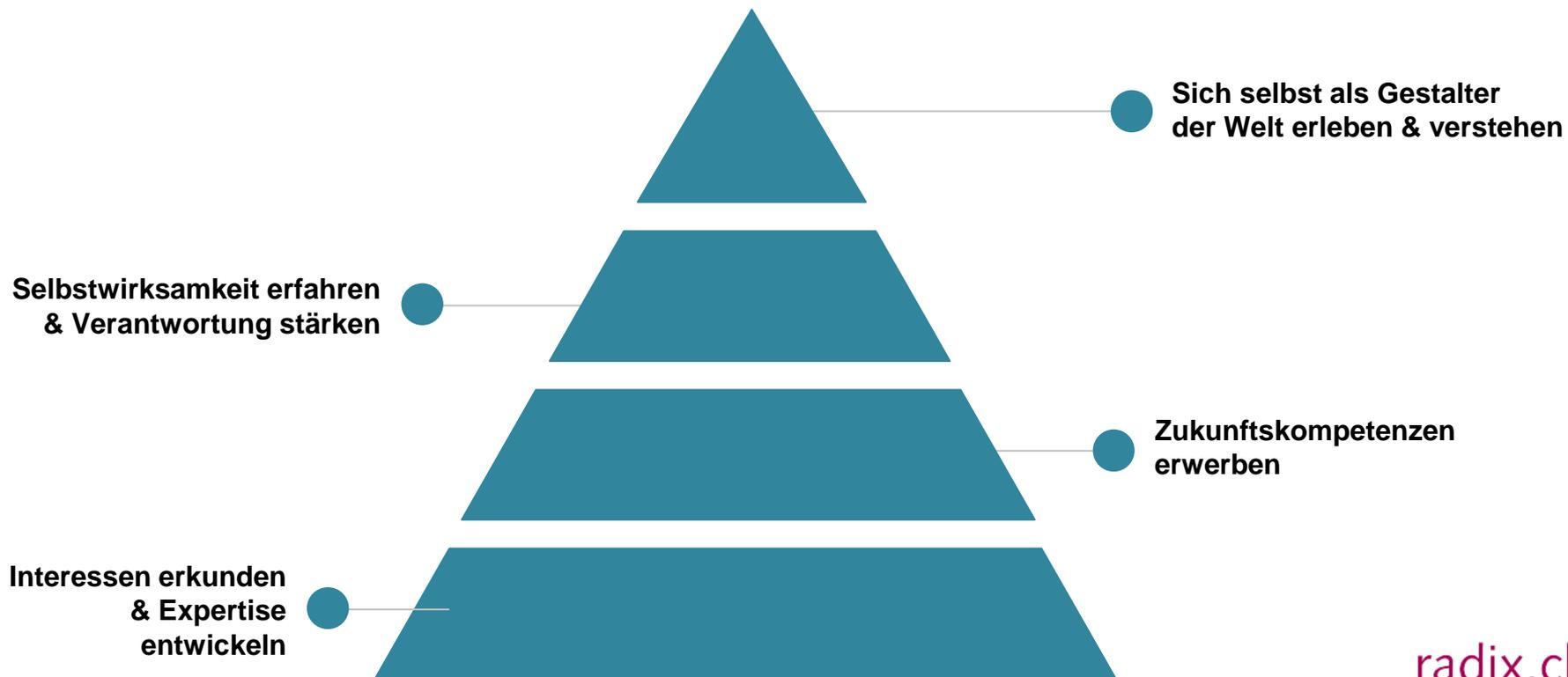
**„Wir brauchen mutige und kreative Weltbürger mit
Gemeinsinn, die es gewohnt sind, lösungsorientiert
zu denken und Verantwortung zu übernehmen; für
sich selbst; für ihre Mitmenschen; für unseren
Planeten.“**

(Margret Rasfeld, Schulleiterin, Botschafterin für Zukunftsbildung)

Das Lernformat FREI DAY – Kernkomponenten



Ziele von FREI DAY



FREI DAY-Rahmen: 17 Nachhaltigkeitsziele der UNO

Der Rahmen für den FREI DAY bieten die 17 Global Goals (Nachhaltigkeitsziele, SDGs)

- Jedes Projekt, soll in irgendeiner Weise eines dieser Ziele in der Lebenswelt / im Umfeld der Schüler:innen fördern
- Das Format fördert grundsätzlich die Ziele 3 und 4



Projektunterricht und FREI DAY im Vergleich

	Lernen im Projekt	FREI DAY
Projektdauer	6-8 Wochen	keine Einschränkung
Themenfokus	Vorgabe durch Lehrperson	Selbstgewählt von SuS
Output	Präsentation, Plakat	Umsetzung der entwickelten Lösung
Teams	klassenintern	jahrgangsübergreifend
Bewertung	Benotung	keine Benotung , Feedback- und Reflexionsgespräche radix.ch

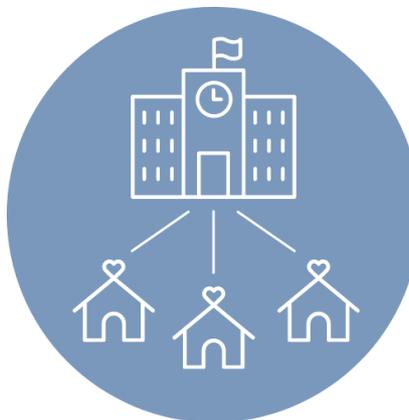
Mehrwert des FREI DAY

Individuelle Ebene



Schüler:innen erwerben
Zukunftskompetenzen und
Lehrpersonen werden zu
Lernbegleitenden

Schulische Ebene



Ausgangspunkt für eine
Schulentwicklung im Sinne
des Settingansatzes (oder
Whole School Approachs)

Gesellschaftliche Ebene



FREI DAY Projekte machen
Gesellschaft gerechter und
nachhaltiger

Reflexion und Austausch: Freiräume konstruktiv nutzen

- **Fragestellung:** Wie soll die Schule in 5 Jahren aussehen, damit Freiräume existieren und konstruktiv genutzt werden können?
- **«Everything is game»** -> Es dürfen Wünsche/Visionen in allen Bereichen eingebracht und vorgeschlagen werden (Strukturen, Räumlichkeiten, Ressourcen, Ausbildung, Haltung, etc.)
- **Methode:** Walt-Disney-Methode (in 5er-6er Gruppen)
 - Visionär:in (15 min) – Alles ist möglich, ohne Grenzen träumen und visionieren
 - Realist:in (15 min) – Notwendige Schritte, um zur Vision zu gelangen
 - Kritiker:in (10 min) – Was fehlt, um zur Vision zu gelangen, wo sind die Hürden/Risiken
 - Visionär:in (5 min) – Grösste Hürde aus Perspektive der Visionär:innen anpacken
 - Fazit (5 min)
- **Abschluss:** Blitzlicht im Plenum (jede Gruppe 3 min)

Vielen Dank!



Bei Interesse am FREI DAY:
frei-day.ch/anmeldung

«Es braucht vor allem Mut!»

radix.ch



schulnetz21

schweizerisches netzwerk
gesundheitsfördernder und
nachhaltiger schulen

**Herzlichen Dank!
Auf Wiedersehen**