



## Gesundheit beginnt im Kopf

Welche Gefühle verbinden wir mit „Schule“?

Fast alle Kinder antworten auf diese Frage mit Augenrollen. Genau das wollen wir ändern. Schule soll ein Lebensort sein, an dem Lernen Spaß macht, stress- und angstfrei an jedem einzelnen Tag.

Deshalb haben wir das Thema „Mentale Gesundheit“ ebenfalls im Rahmen unserer Projektwoche „Gesundheit“ aufgegriffen.



Nach der theoretischen Betrachtung der Bedeutsamkeit und des Zusammenspiels von gesundem ausreichendem Schlaf sowie von Freundschaften, Familienleben, Ernährung und Bewegung, ging es ans Ausprobieren.

Strategien der Stressreduktion wurden einerseits in Klassenräumen, also einem häufigen Umfeld im Schulalltag, aber auch in die zur Entspannung einladende Natur, wie der Steigerwald und der Südpark, genutzt.



Ziel war es, bei den sieben Kursteilnehmern der Jahrgänge 5, 7 und 8 die bewusste beruhigende Wahrnehmung verschiedener Orte zu verdeutlichen.

Sie wollten herausfinden, welche Einflussfaktoren eine Auswirkung auf unser tägliches Wohlbefinden und vor allem eine entspannte Herangehensweise an herausfordernde Situationen eine Rolle spielen.

Der Wald: ein weitläufiger Parcours, ideal für die Schulung aller Sinnesorgane. Mit verbundenen Augen anhand von Tast- und Geruchssinn der inneren Stimme folgen, loslassen und die innere Balance finden.

Viele Kinder kennen und nutzen diese Möglichkeiten angesichts von verlockend flackernden Bildschirmen viel zu selten oder gar nicht.



Das Traumreisen ist eine super Alternative, wenn der nächste Urlaub noch nicht unmittelbar bevorsteht. Und auch diverse Yogaübungen und Bewegungsspiele probierten die Schüler ausgelassen und fröhlich aus.

Damit all das nicht so schnell in Vergessenheit gerät und jeder die für sich geeignete Entspannungsmethode schnell nachlesen kann, legten Teilnehmer des Kurses ein Achtsamkeitstagebuch an, in dem u.a. auch die getesteten und für gute befundenen Rezepte eines gesunden Frühstücks festgehalten wurden.