

Inhalt

Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl

Eine Ressource zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen für Zyklus I und II

	Seitenzahl
Vorwort	1
Die MindMatters-Bausteine auf einen Blick	5
1. Hinweis zur Benutzung des Moduls	8
1.1 Der Beitrag von „Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl“ zur Unterrichtsentwicklung in den Zyklen I und II	9
1.2 Begriffsklärung: Emotion, Gefühl, Stimmung	11
2. Das Konzept der Gesundheitsfördernden Schule	12
2.1 Gesundheitsfördernde Schule	12
2.2 Gesundheitsfördernde Schulen in der Schweiz – Commitment und Support	13
2.3 Der Beitrag von „Gemeinsames Lernen mit Gefühl“ zur Gesundheitsfördernden Schule	14
3. Informationen zur psychischen Gesundheit	15
3.1 Psychische Gesundheit – Was ist das?	15
3.2 Was fördert die psychische Gesundheit	15
3.3 Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen: Zahlen, Daten, Fakten	20
3.4 Risikofaktoren und Schutzfaktoren für eine gesunde Entwicklung in der Schule	24
4. Warum soll sozial-emotionales Lernen in Zyklus I und II gefördert werden?	25
5. Der Beitrag von sozial-emotionalem Lernen zum Schul- und Lebenserfolg von Kindern	27
6. Achtsamkeit und sozial-emotionales Lernen	28
7. Kernkompetenzen für das sozial-emotionale Lernen – und wie diese Kompetenzen im Lehrplan 21 verortet werden können	29
7.1 Kernkompetenzen für das sozial-emotionale Lernen	29
7.2 Lehrplan 21 und sozial-emotionales Lernen	30
8. Grundlage für wirksame Prävention: Das Modell der sozial-kognitiven Informationsverarbeitung	37
9. Lehrpersonengesundheit	37
9.1 Gesundheit stärkt Bildung – Die Bedeutung der Lehrpersonengesundheit	37
9.2 Wie gesund sind Lehrpersonen in der Schweiz?	38
9.3 Was hält Lehrpersonen gesund? Handlungsmöglichkeiten für Schulen	40
9.4 Achtsamkeit und Lehrpersonengesundheit	42
10. Eltern als Partner beim sozial-emotionalen Lernen	44

	Seiten- zahl
Übungen zur Förderung von sozial-emotionalem Lernen in den Zyklen I und II	46
Lehrplan 21-Bezug Übersicht über alle Unterrichtseinheiten mit Bezug zum Lehrplan 21	47
Aufbau der Übungen	51
Übergeordnete Übungen	57
Lehrplan 21-Bezug Übergeordnete Übungen	59
Unterrichtseinheit 1: Ich-Bewusstsein	97
Lehrplan 21-Bezug Unterrichtseinheit 1: Ich-Bewusstsein	101
Unterrichtseinheit 2: Selbstmanagement	134
Lehrplan 21-Bezug Unterrichtseinheit 2: Selbstmanagement	137
Unterrichtseinheit 3: Mitgefühl	183
Lehrplan 21-Bezug Unterrichtseinheit 3: Mitgefühl	187
Unterrichtseinheit 4: Entscheidungskompetenz	230
Lehrplan 21-Bezug Unterrichtseinheit 4: Entscheidungskompetenz	233
Unterrichtseinheit 5: Beziehungskompetenz	265
Lehrplan 21-Bezug Unterrichtseinheit 5: Beziehungskompetenz	268
Literaturverzeichnis	298