



Reset 5/10

AOK Bayern - Die Gesundheitskasse

Lehrerhandreichung

AOK-Produkte zur Schulgesundheit

Gesunde Grundschule

- Eine Handreichung für den Schulalltag
- Zielgruppe: 1. - 4. Klasse
- Inhalt: Module zu den Themenbereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung
- Ziel: Verbesserung der motorischen Fertigkeiten der Kinder



AOK Bayern
Gesundheitsförderung, Zentrale



RESET 5/10

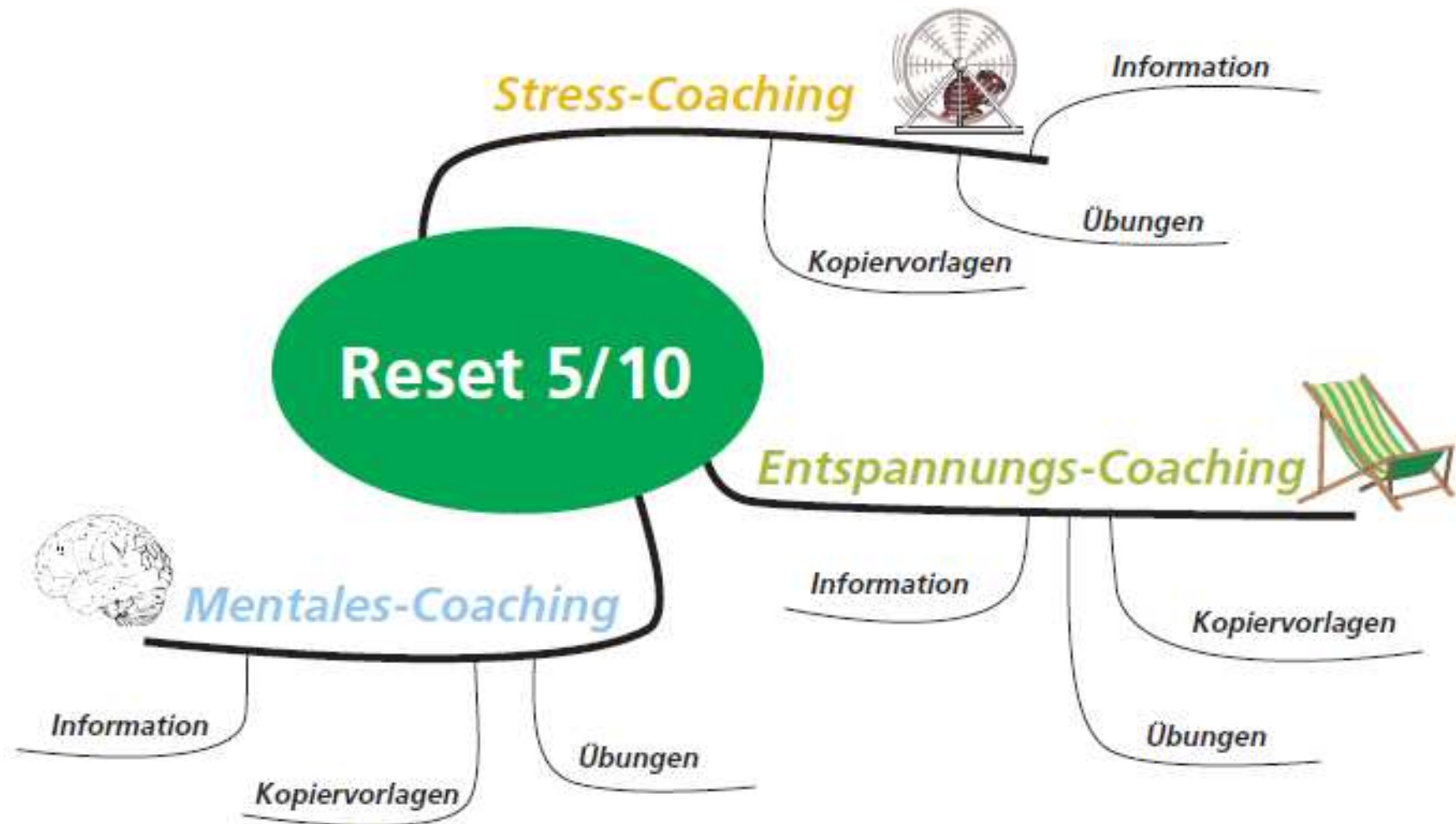
- Eine Lehrerhandreichung speziell zum Thema Stressbewältigung/Entspannung
- Zielgruppe: 5. - 10. Klasse
- Inhalt: Stress-Coaching, Entspannungs-Coaching, Mentale Fitness -Coaching
- Ziel: Resilienzförderung im Schulalltag



Die Broschüre



Mind-Map als Inhaltsverzeichnis



Vorwort



Lehrer haben Stress

Unkonzentrierte Schülerinnen und Schüler, fehlende Leistungsbereitschaft und ausbleibende Aufmerksamkeit sind Ursachen dafür, dass zuviel Unterrichtszeit auf die ständige Wiederherstellung einer adäquaten Lernatmosphäre verwendet werden muss. Das belastet die Lehrkräfte.

Jugendliche haben Stress

Schüler in der Pubertät wiederum suchen nach neuen Orientierungen, testen Grenzen aus, müssen gleichzeitig die Erwartungen von Schule, Elternhaus und Freundeskreis bewältigen und dazu noch mit körperlichen Veränderungen und tiefgehenden Emotionen zurechtkommen.

Eine starke Herausforderung für alle!

Entspannung und Widerstandsfähigkeit fördern

Hier setzt die Lehrerhandreichung ‚Reset 5/10‘ an. Aufbauend auf dem Konzept „Gesunde Grundschule“ wollen wir Lehrkräfte der Klassen 5 bis 10 mit Anregungen und konkreten Materialien unterstützen, in Schule und Unterricht ein entspanntes und lernfreudiges Klima zu schaffen. Dabei gehen wir bewusst von einem ressourcenorientierten Ansatz aus, der die stärkenden Aspekte im Schulalltag in den Vordergrund stellt. Ziel ist die Resilienzförderung: Entwicklung einer gesunden Widerstandsfähigkeit des Einzelnen.

Neue Wege ermöglichen neue Lösungen

Hier setzt die Broschüre ‚Reset 5/10‘ mit ihren drei Modulen an:

- Stressmanagement
- Entspannung
- Mentale Fitness

Durch die methodische Vielfalt haben Lehrende eine Auswahl für einen situativen und fächerübergreifenden Einsatz im Schulalltag.

Mit ‚Reset 5/10‘ ermöglichen wir eine Gesundheitsförderung der kleinen Schritte – praxisnah, alltagstauglich und nachhaltig. Gönnen Sie sich und Ihren Klassen immer wieder Auszeiten. Damit Schule nicht nur Lernort, sondern ein lebenswerter Ort für alle ist!

Wir wünschen Ihnen Gelassenheit und Entspannung!

Hubertus Rade

Hubertus Rade
stv. Vorstandsvorsitzender der
AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Modul 1: Stress-Coaching

In 'Reset 5/10' geht es beim Stress-Coaching darum, den Alltagsstress für Schüler und Lehrer zu reduzieren, um erfolgreicher arbeiten und lernen zu können.

**Erfolgreiche Menschen
warten nicht darauf, dass
andere ihnen helfen – sie
helfen sich selbst!**

Modul 2: Entspannungs-Coaching

'Reset 5/10' bietet beim Entspannungs-Coaching kleine Unterbrecher an. Sie ermöglichen es, Augenblicke des Rückzugs im Schulalltag zu (er-)leben.

**Nur wer regelmäßig
abschaltet
und sich Erholung
gönnt,
kommt auf frische
Ideen!**

Modul 3: Mentales-Coaching

In 'Reset 5/10' geht es beim Mental-Coaching darum, schon in jungen Jahren das volle Potential eines wachen und klaren Gehirns zu entfalten.

**Das Hirn
lässt sich trainieren
wie ein Muskel!**

Farben-Übung

Nennen Sie bitte die Farben der einzelnen Worte:

grün, gelb, orange, blau, rot, schwarz, rot, gelb, grün

Das ist einfach.

Farben-Übung

Nun nennen Sie bitte **die Farben** der Worte

gelb, **orange**, **blau**, **rot**, grün, **gelb**, grün, **blau**, **orange**

Schon schwieriger, oder?

Für das Gehirn ist es ein Kinderspiel, sich an häufig genutztes Wissen zu erinnern.

Das Gehirn trainieren

Spruch des Descartes

Wenn du die Zeichen durch die Buchstaben A-E-I-O oder U ersetzt, erhältst du einen Spruch des Descartes. Gleiche Zeichen sind gleiche Buchstaben. Achtung: Es fehlen die Wortzwischenräume.

Lösung Seite 38.

D ↘ NN ↘ S ≡ ST N ≡ CHTG ↘ N ∩ G,
↘ ≡ N ↘ NG ∩ T ↘ NK ∩ PFZ ∩ H ∩ B ↘ N;
D ≡ ↘ H ∩ UPTS ∩ CHE ≡ ST,
≡ HNR ≡ CHT ≡ G ∩ NZ ∩ W ↘ ND ↘ N!

Quelle: Geistig Fit

**Vielen
Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit**