

Zeit für Achtsamkeit finden

Achtsamkeit, Selbstwert und Verbindung

Ziele: Identifizieren Sie stressige Momente während einer Schulwoche, um aktiv Raum und Zeit für Achtsamkeit zu schaffen.

Der Druck, der auf Lehrer*innen lastet, sollte nicht unterschätzt werden. Die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder (sowie der Erwachsenen, die mit ihnen arbeiten) stehen im Vordergrund des *Pappus*-Programms, das sich darauf konzentriert, das Lernen in die Umgebung zu verlagern und die Umgebung zu nutzen, um zu inspirieren, zu beleben und zu regenerieren.

Das *Pappus* Toolkit und die Trainingseinführungen bieten Ratschläge für die Implementierung einer neuen Arbeitsweise. Alle Lern-Springboards sollen Ihnen helfen, die Lernziele zu erreichen und gleichzeitig den Lernenden etwas Zeit in der Natur zu geben. Regelmäßig (wenn möglich jeden Tag) in der Natur zu sein, kann sehr erholsam sein.

Es gibt überwältigende Beweise für die Bedeutung des Eintauchens in die Natur oder auch nur das Betrachten von Pflanzen.

- Lernzeit im Freien, in und mit der Natur zu verbringen, hat über Wochen hinweg signifikante positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Erwachsenen.
- Für Kinder, die in städtischen Gebieten und in sozialer Benachteiligung leben, ist der Aufenthalt im Freien noch wichtiger.
- Wenn Sie keinen direkten Zugang zu Grünflächen haben, bringen Sie Pflanzen in die Schule mit Hilfe von Kübeln.
- Wenn Sie nur über begrenzten Platz oder Ressourcen verfügen, kann es eine sinnvolle Alternative sein, einfach nur Blätter, die auf dem Gelände oder in der eigenen Umgebung gesammelt wurden, zu analysieren.
- Auch der Zugang zur Erde ist wichtig, denn es gibt inzwischen viele Hinweise darauf, dass das Immunsystem von Kindern geschwächt wird, wenn sie keinen Zugang zu den nützlichen Mikroben im Boden haben.
- Einige der Aktivitäten im Toolkit und im Trainingsprogramm schlagen einfache Wachstumsaufgaben sowohl drinnen als draußen vor. Bei einigen Aufgaben geht es einfach darum sich beim Lernen und Spielen mit der Natur zu beschäftigen.



Ressourcen:

- Außenbereich
- Beliebige Pflanzen

Weiterführende Springboards:

- Siehe alle anderen Soziales & Gesundheit Lern-Springboards für spezifische Aktivitäten.
- Auf den Lehrplan fokussierte Aktivitäten finden Sie in den "Fach"-Lern-Springboards.
- Die *Pappus* Spielerischen Springboards zeigen Ideen zur Bereicherung von Spiel- und Pausenzeiten.
- Im *Pappus*-Schulungsprogramm finden Sie Ratschläge für den Anbau von Pflanzen in Innenräumen.

Wichtige Vokabeln:

Achtsamkeit,
Psychische Gesundheit und Wohlbefinden

Erfolgslebnisse:

- ✓ Trotz engem Lehrplan Zeit finden, sich zu erholen, indem man sich mit der Natur beschäftigt und diese wahrnimmt. .