Corona trotzen- Klassengemeinschaft stärken, Stress bewältigen, seelische Gesundheit fördern

Sammlung von Ideen und Hinweise auf Materialien

**Anregungen / Materialien**

| **Ideen / Titel** | **Hinweise**  |
| --- | --- |
| **Portal für den Distanzunterricht in Bayern**(ein Angebot des ISB) | <https://www.distanzunterricht.bayern.de/> In mehreren Rubriken werden Empfehlungen für Lehrkräfte zur Gestaltung des Distanzunterricht gegeben. Insbesondere die Rubrik „soziales Miteinander“ beinhaltet Tipps zur Unterstützung des Distanzunterrichts für Schüler\*innen und Eltern mit anschaulich gestalteten Broschüren, die sich sowohl für Beratung als auch für Distanzunterricht eignen. <https://www.distanzunterricht.bayern.de/soziales-miteinander/informationen-fuer-schuelerinnen-schueler-eltern/>  |
| **Regeln für den Videounterricht (Beispiel aus einer Schule)** **Beispiel Berufsvorbereitung** | <https://www.distanzunterricht.bayern.de/best-practice-beispiele/best-practice-unterrichtsorganisation/> <https://www.berufsvorbereitung.bayern.de/distanzunterricht/>  |
| **Self care – Selbstfürsorge** | <https://www.annafreud.org/selfcare/> Die 10-seitige Broschüre eignet sich sowohl für die Verwendung im Unterricht als auch in Beratungsgesprächen. Nach einer einseitigen Einführung in das Konzept der Selbstfürsorge geht es um die Erstellung eines individuellen Plans. Dabei liegt der Fokus auf körperlicher Betätigung, gefühlsbetonten Aktivitäten, die soziale Interaktion fördernden Vorschlägen sowie auf zielgerichteten, praktischen Tätigkeiten. Die Materialien sind auf englisch und gut verständlich geschrieben.  |
| **Materialien „Gut Drauf“****(BZgA)** | [**https://www.gutdrauf.net/materialien/**](https://www.gutdrauf.net/materialien/)Verschiedene Materialien und Broschüren zum Thema Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung**z.B. Broschüre Keep cool – auch wenn's mal stressig wird**Information für Jugendliche zum Thema StressbewältigungInhalt: Anschaulich wird Jugendlichen im Alter von 12 bis 18 Jahren aufgezeigt, wie sie Stress erkennen und angemessen darauf reagieren können. Im Heft sind konkrete Handlungsangebote, etwa einfache Entspannungsübungen und Strategien zur Problembewältigung, aber auch Ansprechpartner, Links und Telefonnummern zu finden.  |
| **Mind Matters** Module zur Förderung der Resilienz, Stressbewältigung, Freunde finden, zur Prävention von Suizid, Umgang mit Verlust und Trauer  | Bestellung der Unterrichtmodule und aller Hefte als pdf nach kostenloser Registrierung unter: <https://www.mindmatters-schule.de/home.html>in Print teilweise am ZSPD |
| **DGUV Lernen und Gesundheit** Unterrichtsmaterial zu Themen der Gesundheit und Sicherheit; z.B. Sucht- und Gewaltprävention (Hate Speech, Respekt, …), Alltagsrassismus, Stresskompetenz etc.  | <https://www.dguv-lug.de/index.php?id=638> <https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-i/sucht-und-gewaltpraevention/respekt/><https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-ii/stresskompetenz-arbeitsorganisation/umgang-mit-schulstress/><https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-ii/stresskompetenz-arbeitsorganisation/achtsamer-dialog/>  |
| **DGUV Lernen und Gesundheit**Materialien für das Distanzlernen, mit digitalem Lernraum https://lernraum.dguv.de/ | <https://www.dguv-lug.de/aktuelles/unterrichtsmaterialien-fuer-das-distanzlernen/>  |
| **Das achtsame Klassenzimmer: Meditation im Unterricht** | <https://www.lehrer-online.de/unterricht/sekundarstufen/faecheruebergreifend/artikel/fa/das-achtsame-klassenzimmer-meditation-im-unterricht/>Die Schul-Initiative 7Mind will Schülerinnen und Schülern für mehr Achtsamkeit sensibilisieren und mit einer Meditations-App für ein besseres Miteinander im Unterricht sorgen. App-Unterstützung ggf. auch für Distanzunterricht geeignet: [7mind.de/schule](http://7mind.de/schule).Buch: Kaltwasser, Vera (2013): Achtsamkeit in der Schule, Beltz Verlag ist am ZSPD |
| **Achtsamkeit**  | kostenloser Online Kurs Achtsamkeit der Techniker Krankenkasse <https://meditation.ecoach.tk.de/#/meditation/dashboard> |

**Anregungen für Umgang mit Schule, Lernen und Pandemie**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ideen / Titel**  | **Hinweise** |
| Hompages ZSPD  | <http://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie-tipps-lernen-zuhause/> <http://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie-anregungen-fuer-eltern/> <http://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie-tipps-aktuelles-schuljahr/>  |
| Corona&Du | <https://www.corona-und-du.info/><https://www.corona-und-du.info/eltern/> |

**Veranstaltung für Schüler\*innen (mit externen Referierenden)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Titel**  | **Informationen zum Format**  | **Ansprechpartner** |
| Angebote der Medienbox München  | * Für Distanzunterricht oder Präsenzunterricht
* Zur Förderung von Gemeinschaftsgefühl, Spaß an Kreativität, Medienkompetenz

Projekte:* Geheimnis um die verschwundenen Bücher (Kl. 5-7)
* Escape-Room: Ausbruch aus dem Museum (Kl. 6/7)
* Klassische Projekte (ab Kl. 5)

Genauere Beschreibung s. Flyer | medienbox@pi.musin.dehttps://www.pi-muenchen.de/profil/wir-ueber-uns/fachbereiche/fachbereich-neue-medien-medienpaedagogik/medienbox/ |
| **#SCREEN2020:** Gemeinsam vor, unter, über den Bildschirmen kreativ werden! | * Distanzunterricht
* Für Klasse 4 bis 13
* Dieses Projekt entsteht live im digitalen Raum zusammen mit einer Gruppe von Schülerinnen und Schülern. Nach einem kurzen Kennenlernen gibt Verena Regensburger nun für 20 Minuten verschiedene Handlungsanweisungen. Das entstandene Material der einzelnen Teilnehmenden wird aufgezeichnet und am Ende zu einem kurzen Film verarbeitet.
* Mehr Infos unter: <http://www.tusch-muenchen.de/tusch-digital/screen2020/>
 | [www.tusch-muenchen.de/](http://www.tusch-muenchen.de/)christina.hommel@pi.musin.dePI-ZKBFachbereich 3.2, Kulturelle BildungHerrnstr. 1980539 München |
| **geTUSCHel** | * Distanz- oder Präsenzunterricht
* Für Klasse 4 bis 13
* Über ein digitales Meeting, am Telefon oder live in der Schule oder auf dem Schulhof entsteht ein Hörspielprojekt. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln kleine, geheimnisvolle Texte und lernen von unserem Schauspieler mit gesprochener Sprache umzugehen. Zusammen tauschen sie Buchstaben, Worte, Sätze aus, nehmen diese auf und lassen daraus ein großes Geheimnis entstehen, das am Ende von allen online angehört werden kann.
 | [www.tusch-muenchen.de/](http://www.tusch-muenchen.de/)christina.hommel@pi.musin.dePI-ZKBFachbereich 3.2, Kulturelle BildungHerrnstr. 1980539 München |