Kantonsschule Enge





3.-7. OKTOBER 2022

Allgemeine Informationen und Kontaktangaben

Gesund und leistungsfähig durch die Probezeit und darüber hinaus, das ist das Motto der KEN-Woche. In diesem Booklet sind alle wichtigen Informationen zu den einzelnen Programmpunkten und Workshops sowie der Wochenplan für alle Klassen. Im Wochenplan sehen Sie, wann Sie welchen Workshop besuchen, wo Sie hinmüssen und wer Sie begleiten wird. Nicht alle Workshops werden von einer Lehrperson begleitet.

In diesem Booklet haben Sie auch	h genügend Platz für Notiz	zen.

Nicht vergessen: Device in alle Workshops mitnehmen!

Wochenplan

	Montag Auftakt 8.00	Montag 8.30-12.00	Montag 13.30-17.00	Dienstag 8.30-12.00	Dienstag 13.30-17.00	Mittwoch 8.30-12.00	Mittwoch 13.30-17.00	Donnerstag 8.30-12.00	Donnerstag 13.30-17.00	Freitag 8.30-12.00	Freitag 13.00-15.00	Freitag Abschluss 15.15
A1a	Aula BAA	CP Zi. 115	IТ Zi. 112	B MS SCC — Halle A Garderoben A1/C1	frei	РР Zi. 108	SG Zi. 102 + 103	SR	SR BUO	LD Zi. 203 VOR	KE Zi. 203 VOR	Aula
Н1а	Aula BUO	SG Zi. 102 + 103	РР Zi. 108	BMS HUC — Halle B Garderoben B1/C2	frei	CP Zi. 115	ІТ Zi. 112	SR GRU	SR GRU	LD Zi. 206 BUO	KE Zi. 206 BUO	Aula BUO
H1b	Aula ZWJ	SG Zi. 104 + 105	РР Zi. 110	SR ZWJ	SR ZWJ	IТ Zi. 112	CP Zi. 115	BMS JOG – Halle A Garderoben A1/C1	frei	LD Zi. 210 BRA	KE Zi. 210 BRA	Aula BRA
H1c	Aula GIO	PP Zi. 108	BMS STM – Halle A Garderoben A1/C1	IТ Zi. 112	CP Zi. 115	SR GIO	SR GIO	LD Zi. 203 GIO	frei	SG Zi. 102 + 103	KE Zi. 112 GIO	Aula GIO
N1a	Aula LÖK	LD Zi. 203 LÖK	IT Zi. 220	SR LÖK/LUS	SR LÖK/LUS	BMS LAT – Halle B Garderoben 81/C2	CP Zi. 118	PP Zi. 108	frei	SG Zi. 104 + 105	KE Zi. 201 LÖK	Aula LÖK
N1b	Aula GIS	IT Zi. 201	CP Zi. 115	SG Zi. 102 + 103	frei	BMS SCC – Halle C Garderoben B2/C3	PP Zi. 108	SR GIS/GAL	SR GIS/GAL	LD Zi. 215 SCD	KE Zi. 215 SCD	Aula SCD
N1c	Aula MAB	PP Zi. 110	BMS JOG – Halle S Garderoben S/S	IТ Zi. 220	CP Zi. 118	SR MAB	SR MAB	SG Zi. 102 + 103	frei	LD Zi. 218 DAEB	KE Zi. 218 DAEB	Aula DAEB
W1a	Aula DIS	ІТ Zi. 112	BMS LAT – Halle C Garderoben B2/C3	CP Zi. 115	PP Zi. 108	SG Zi. 102 + 103	frei	SR ZAG	SR ZAG	LD Zi. 115 ZAG	KE Zi. 115 ZAG	Aula ZAG
W1b	Aula SCE	IТ Zi. 101	BMS SCC – Halle B Garderoben B1/C2	CP Zi. 118	SG Zi. 102 + 103	SR SCE	SR SCE	PP Zi. 110	frei	LD Zi. 118 SCE	KE Zi. 118 SCE	Aula SCE
W1c	Aula MEM	IT Zi. 217	SG Zi. 102 + 103	CP Zi. 119	LD Zi. 203 CLA	BMS STM – Halle A Garderoben A1/C1	frei	SR MEM	SR MEM	PP Zi. 108	KE Zi. 108 MEM	Aula MEM
W1d	Aula LUEG	LD Zi. 206 LUEG	CP Zi. 118	SG Zi. 104 + 105	ІТ Zi. 112	SR LUEG	SR LUEG	BMS STM — Halle B Garderoben B1/C2	frei	PP Zi. 110	KE Zi. 110 LUEG	Aula LUEG
W1e	Aula BAM	IT Zi. 204	SG Zi. 104 + 105	BMS STM — Halle C Garderoben B2/C3	CP Zi. 119	PP Zi. 110	frei	SR BAM	SR BAM	LD Zi. 119 BAM	KE Zi. 119 BAM	Aula BAM
W1f	Aula VER	CP Zi. 118	IT Zi. 201	РР Zi. 108	frei	SG Zi. 104 + 105	BMS JOG – Halle A Garderoben A2/C4	SR HAF	SR HAF	LD Zi. 101 HAF	KE Zi. 101 HAF	Aula HAF
W1i	Aula SOV	IT Zi. 220	LD Zi. 203 SOV	PP Zi. 110	SG Zi. 104 + 105	CP Zi. 118	frei	SR SOV	SR SOV	BMS SCC – Halle A Garderoben A1/C1	KE Zi. 220 SOV	Aula SOV
Aufsichts- team	STS	BAA GIS VER	BAA KES LUS	KES WUN EHA	WUN GAL BRA	EHA KNB GAL	EHA KNB MAP	STU	ı	FOS KAM JOJ	ı	I

 Legende
 CP = IT = BMS = PP = SG = Cyberprävention
 Improtheater
 Body, Mind & Soul
 Positive Psychologie
 Sexuelle Gesundheit
 Schulreise
 Loslegen & Dranbleiben
 Konsolidierung & Evaluation

3

Kurzbeschreibungen der Workshops

Improtheater

Dieses Theater ist ein Theater ohne Bühne, ohne Publikum und ohne Lampenfieber. In diesem Workshop werden Sie Methoden des **Improvisationstheaters** anwenden, um Kompetenzen zu fördern, die für Ihre psychische Gesundheit in der Schule (und im Leben im Allgemeinen) von grundlegender Bedeutung sind, wie zum Beispiel:



- **Klassengeist**: Sie fühlen sich in einer sicheren Umgebung, in der Sie sich auf andere verlassen können und in der andere Ihren Wert kennen.
- **Verherrlichung von Fehlern**: Sie erkennen, dass jede*r Fehler macht und dass dies unabdingbar ist, um sich zu entwickeln und zu verbessern.
- **kreative Problemlösung**: Sie lernen, Probleme aus einem unerwarteten Blickwinkel zu betrachten, so dass sie sich leicht anfühlen und gemeinsam angegangen werden können, indem die Stärken jedes Einzelnen genutzt werden können.

Dieser Workshop erfordert nicht, dass Sie sich exponieren oder über schauspielerische Fähigkeiten verfügen. Jede*r (extrovertiert oder introvertiert) wird den Platz und die Rolle finden, die ihr*ihm entsprechen. Sie werden von einem professionellen Improvisationstheater "Anundpfirsi" gecoacht und eventuell von einer Ihrer Lehrpersonen begleitet, die ebenfalls mitmachen muss.

Positive Psychologie

Mit Positiver Psychologie durch die Probezeit

Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Untersuchung von **positiven Aspekten** des menschlichen Lebens. Martin Seligmann (2011), einer der wichtigsten Begründer dieser Tradition, definiert mit fünf Faktoren im Akronym **PERMA** menschliches Wachstum. Positive Emotionen, Engagement (Flow), Relationships, Meaning und Accomplishment.



Flow

Flow wird als ein beglückendes Aufgehen in einer Tätigkeit definiert, wobei Zeit und Raum vergessen werden. Damit dies geschieht, sind folgende Aspekte notwendig:

- gutes Verhältnis zwischen Anforderungen und Fähigkeiten,
- klares Ziel,
- instantanes Feedback.

Stärken

Ein weiteres wichtiges Feld der Positiven Psychologie ist das Ermitteln eigener **Stärken**. Mit dem von Peterson und Seligman (2004) erarbeiteten Fragebogen Values in Action Inventory of Strengths kurz VIA, können sogenannte **Charakterstärken** mittels Selbstbeurteilung erfasst werden. Charakterstärken werden als positive Fähigkeiten zum Denken, Fühlen und Verhalten, die einem selbst und anderen zugutekommen, definiert. Die 24 Charakterstärken werden dabei sechs höherstehenden **Tugenden** zugeordnet. Nämlich: Weisheit, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mässigung und Transzendenz. Diese Tugenden haben in fast jeder religiösen und philosophischen Tradition der Welt Bedeutung (Seligman & Peterson, 2004). Ausserdem konnte gezeigt werden, dass die Charakterstärken mit den oben benannten PERMA-Faktoren korrelieren und damit wiederum zu einem gelingenden Leben beitragen (Baumann et al. 2020).

Circle of Influence

Der Circle of Influence ist ein Modell, das auf Stephen Covey zurückgeht. Er beschreibt im Modell drei Kreise, welche alle für einen Bereich stehen: Den Interessenbereich, den Einflussbereich sowie den Kontrollbereich. Der Interessenbereich umfasst alle Aspekte, über die wir uns zwar Gedanken machen können, die wir aber nicht beeinflussen können (z.B. Wetter, drohende Rezession). Der Einflussbereich, der zweite Kreis, umfasst das, was wir indirekt beeinflussen können. Also zum Beispiel die eigene Gesundheit. In den innersten Bereich, den Kontrollbereich, gehören alle Aspekte, welche wir direkt kontrollieren können (z.B. Was wir lesen oder wen wir treffen). Die Idee des Modells ist es, unterscheiden zu lernen, was beeinflusst werden kann und was nicht, und entsprechend dann die Zeit und Energie darauf, also den Kontrollbereich, zu konzentrieren und diesen so auszuweiten.

Cyberprävention

Dieser Workshop wird von Mitarbeitenden des Vereins zischtig.ch geleitet. Thema ist im weitesten Sinne unser Verhalten im Netz. Also zum Beispiel, wie viel wir von uns preisgeben wollen oder sollen. Der Umgang mit rassistischen oder sexistischen Posts wird thematisiert und beispielsweise auch einfach einmal nachgeschaut, wie gross die gesamte Bildschirmzeit pro Woche ist



Die Jugendlichen werden von Experten herausgefordert, ihren alltäglichen Umgang mit What's App, TikTok, Snapchat & Co. zu reflektieren. Was heisst die faire und gelingende **Mediennutzung** im Alltag? Wie gehen wir mit Hassbotschaften im Netz um? Mit welchen Tricks schaffe ich die **Digital-Life-Balance**? Warum ist Anstand am Handy so wichtig?

Ziele

Im Vordergrund steht die Befähigung zu einer **sicheren und fairen Kommunikation** unter Jugendlichen. Ausserdem werden folgende Ziele verfolgt. Die Jugendlichen

- arbeiten proaktiv an einer für die Zukunft förderlichen Smartphone Nutzung.
- erkennen und füllen Wissenslücken im Umgang mit Geräten und Diensten (Sicherheitseinstellungen auf TikTok, Instagram, Snapchat und What's App).
- nutzen die diversen **Kommunikationsmöglichkeiten** differenzierter und erweitern die Kommunikationskompetenz.
- erkennen die vielen Probleme bei Hatespeech, Mobbing und Sexting. Sie sind über die effektiven Konsequenzen und Verfahren aufgeklärt und kennen Verfahren zur Überwindung dieser Probleme.
- Die **Risiken um Ablenkung und Sucht** werden thematisiert. Die Jugendlichen kennen Handlungsalternativen und Hilfsadressen.

In Gesprächen und Übungen wird das aktuelle Kommunikationsverhalten reflektiert. Neue Verhaltensweisen werden aufgezeigt und in Übungen ein erstes Mal umgesetzt.

Sexuelle Gesundheit

Sexuelle Gesundheit setzt eine positive und **respektvolle Haltung zu Sexualität** und **sexuellen Beziehungen** voraus sowie die Möglichkeit, angenehme und sichere sexuelle Erfahrungen zu machen, und zwar frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt. Sexuelle Gesundheit lässt sich nur erlangen und erhalten, wenn die sexuellen Rechte aller Menschen geachtet, geschützt und erfüllt werden (Definition WHO).



Im Workshop «Sexuelle Gesundheit» geht es um alle möglichen Fragen im Zusammenhang mit Sexualität. Personen der Fachstelle «liebesexundsoweiter» klären Fragen zu sexuellen Rechten, Schwangerschaftsabbruch (z.Bsp. «die Pille danach»), Homosexualität, aber auch zu Geschlechtskrankheiten (HIV und sexuell übertragbare Infektionen), Pornographie etc. Es geht aber auch um Haltungen, Erwartungen und Verantwortung in sexuellen Beziehungen, um sexuelle Orientierung, Rollenidentitäten und vieles mehr.

Body, Mind and Soul

Der Workshop wird von der Fachschaft Sport durchgeführt. Es werden Themen rund um die **physische und psychische Gesundheit** behandelt. Die Arbeit mit unserem Körper und die **Bewegung** stehen in Theorie und Praxis im Zentrum des Workshops. Dabei werden unter anderem folgende Fragen thematisiert: Was bedeutet Gesundheit? Welche Auswirkungen hat Bewegung auf unseren Körper, unsere Psyche, unser Wohlbefinden? Wie wirkt sich Bewegung auf das Lernen und die Konzentrationsfähigkeit aus?



Wer sich bewegt, regt zahlreiche Vorgänge und Funktionen im Körper an: Bewegung wirkt auf den **Bewegungsapparat**, aber auch auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, das Abwehrsystem, die Hormone sowie auf das **Nervensystem** und damit auch auf die Gehirnfunktion und die **Psyche**. Je intensiver die körperliche Aktivität ist, desto grösser ist die Auswirkung auf verschiedene Körperfunktionen. Bewegen wir uns regelmässig mehr, passt sich der Körper mit allen seinen Funktionen an die neue Herausforderung an.

Bewegung wirkt sich unabhängig von Geschlecht und Alter **positiv auf die psychische Gesundheit** aus und kann das persönliche Wohlbefinden verbessern. Ein ausreichendes Mass an körperlicher Aktivität ist bei vielen Menschen wichtig für eine gute Lebensqualität und für die mentale Gesundheit.

Regelmässige körperliche Aktivität führt zu einer **besseren Durchblutung des Gehirns** und damit auch zu einer besseren Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen. Körperliche Aktivität kann sowohl kurzfristig als auch langfristig einen positiven Einfluss auf die Leistungen unseres Gehirns ausüben.

Wichtiger Hinweis

Für diesen Workshop brauchen Sie **bequeme Sportkleidung**. Erscheinen Sie zum Start des Workshops **bereits umgezogen** in der zugewiesenen Halle (benützen Sie zum Umziehen die Garderoben bei den Turnhallen).

Loslegen, Dranbleiben und zu Ende führen

Der Workshop "Loslegen, dranbleiben und zu Ende führen" dient dazu, den Schüler*innen mithilfe des Büchleins «MA-CHEN» von Mikael Krogerus und Roman Tschäppeler verschiedene Methoden vorzustellen und beizubringen, damit sie den schulischen Alltag besser meistern können. So lernen die Schüler*innen wie man eine sinnvolle **To-Do-Liste** erstellt, **Ordnung und Struktur** in den Alltag bringt, wie sie **effizienter lernen** und **Gelerntes besser behalten**, wie sie **motivierter** an die Arbeit gehen, ihre **Konzentration steigern**, wie sie ein Projekt erfolgreich zu Ende führen und vieles mehr.



Die Autoren des Buches "Machen" beschreiben es wie folgt: "Wo finden wir Inspiration, Zuspruch und Methoden, um die Dinge neu und anders anzupacken? Für beide Fälle des Machens ist dieses Buch da: Um die grossartigen Momente zu vertiefen. Und um die zähen zu verflüssigen. Dieses Buch handelt also vom Anpacken, vom Loslegen, vom Überwinden und vom Sich-in-den-Arschtreten. Aber auch vom Vertiefen, vom Loslassen, vom Wiederaufgreifen, vom Dranbleiben und vom Zu-Ende-führen."

Schulreise

Die Klassenlehrperson (oder deren Vertretung) unternimmt mit der Klasse eine kleine **Reise**. Dieses Erlebnis soll ein **Kennenlernen** in einem anderen Umfeld, den **Zusammenhalt** als Gruppe und den **Klassengeist** fördern und auch für die Lehrperson eine Möglichkeit sein, die Schüler*innen besser kennenzulernen.



Dieser Ausflug kann im Vorfeld mit der Klasse gemeinsam geplant und organisiert werden. Arbeits- und Sozialeinsätze sind willkommen, aber kein Muss.

Die Schulreise darf etwas kosten (gemäss Info SL: 25 CHF pro Schüler*in) und ist im Unkostenbeitrag von 50 CHF pro Schüler*in eingerechnet. Das Geld wird vom Sekretariat eingezogen und von der (K)LP abgerechnet.



Konsolidierung & Evaluation

Pro Klasse: zwei Delegierte für Statements zur Woche und zwei Delegierte für Eindrücke/Fotos

Diese Delegierten sind dafür verantwortlich, der Kommission (per Teams-Chat an: **Anne Bovet** oder **Valeria Soriani**) regelmässig während der Woche ihre **Statements** sowie **Fotos** von den verschiedenen Workshops und Aktivitäten zu senden. Diese Informationen und Eindrücke werden bei dem gemeinsamen Abschluss in der Aula präsentiert (nur für den internen Gebrauch).



1. Teil: Konsolidierung & Plakat gestalten

13.00 - 14.30 Uhr

Die Klasse festigt das, was sie in den verschiedenen Workshops und Aktivitäten der Woche gelernt hat. Was nehme ich mit? Was habe ich gelernt? Was sehe ich jetzt anders?

Diskutieren Sie die folgenden Rubriken zuerst in **Zweiergruppen** und dann im **Plenum**. Die Kommission hat bewusst Rubriken gewählt, die nicht namentlich den Workshops und Aktivitäten entsprechen, sondern den möglichen Outputs. Diese Rubriken finden Sie auf den zu erstellenden Plakaten wieder:

- Umgang mit Stress
- Vorsicht im Netz
- Ich und mein Körper
- Kreative Problemlösung
- Loslegen & Dranbleiben
- Statements

Jede Klasse stellt ihre Eindrücke und Erkenntnisse aus den verschiedenen Workshops und Aktivitäten der Woche auf einem **Plakat** dar. Die Kommission hat bereits für jede Klasse eine eigene Vorlage erstellt (mit Canva). Diese müssen Sie nur noch mit Ihren Ergebnissen aus der Diskussion ausfüllen. Den **Zugangslink** für die Vorlage haben Sie bereits **per Mail** zugestellt bekommen.

Die Plakate werden nach den Herbstferien in der **Halle ausgestellt** und sollen sichtbar machen, was Sie in dieser Woche alles gelernt und erlebt haben.

Eigene Notizen



