

# Kantonsschule Enge



★ KEN-Woche ★

2. - 6. OKTOBER 2023

# Wochenplan

	Montag Auftritt 8.15-8.45	Montag 9.00-11.45	Montag 13.00-15.45	Dienstag 9.00-11.45	Dienstag 13.00-15.45	Mittwoch 9.00-11.45	Mittwoch 13.00-15.45	Donnerstag 9.00-11.45	Donnerstag 13.00-15.45	Freitag 9.00-11.45	Freitag 13.00-14.45	Freitag Abschluss 15.00
A23a	Aula KAM	IT Zi. 112	PP Zi. 101	SR KAM	SR KAM	SG Zi. 001	DE Zi. 203	MM KAI - Halle A Garderober A1/C1	frei	LD Zi. 112 KAM	KE Zi. 112 KAM	Aula KAM
N23a	Aula DEL	LD Zi. 215 DEL	DE Zi. 203	PP Zi. 101	IT Zi. 122	SG Zi. 002	frei	SR DEL	SR DEL	MM KAJ - Halle A Garderober A1/C1	KE Zi. 002 DEL	Aula DEL
N23b	Aula KNB	DE Zi. 203	SG Zi. 001	SR KNB	SR KNB	PP Zi. 101	IT Zi. 122	MM STM - Halle B Garderober B1/C3	frei	LD Zi. 201 KNB	KE Zi. 201 KNB	Aula KNB
N23c	Aula EHA	SG Zi. 001	MM SCC - Halle A Garderober A1/C1	SR EHA	SR EHA	IT Zi. 122	DE Zi. 204	PP Zi. 101	frei	LD Zi. 220 EHA	KE Zi. 220 EHA	Aula EHA
H23a	Aula ZAC	PP Zi. 101	MM KAJ - Halle D Garderober B1/C3	SR ZAC	SR ZAC	DE Zi. 203	IT Zi. 112	LD Zi. 215 ZAC	frei	SG Zi. 001	KE Zi. 001 ZAC	Aula LÖK
H23b	Aula GON	SG Zi. 002	MM LAT - Halle E Garderober DE1/DE2	IT Zi. 122	PP Zi. 101	DE Zi. 204	frei	SR GON	SR GON	LD Zi. 217 GON	KE Zi. 217 GON	Aula GON
H23c	Aula ZWJ	DE Zi. 204	IT Zi. 112	MM STM - Halle A Garderober A1/C1	frei	PP Zi. 110	SG Zi. 001	SR ZWJ	SR ZWJ	LD Zi. 203 ZWJ	KE Zi. 203 ZWJ	Aula ZWJ
W23a	Aula OPR	LD Zi. 217 OPR	DE Zi. 204	SR OPR	SR OPR	SG Zi. 107	IT Zi. 220	MM SCC - Halle D Garderober DE1/DE2	frei	PP Zi. 101	KE Zi. 101 HEA	Aula HEA
W23b	Aula CLC	LD Zi. 218 CLC	IT Zi. 122	SR CLC	SR CLC	MM LAT - Halle B Garderober B1/C3	DE Zi. 201	PP Zi. 110	frei	SG Zi. 002	KE Zi. 218 CLC	Aula CLC
W23c	Aula MAZ	PP Zi. 110	MM NOM - Halle B Garderober A2/C2	DE Zi. 203	IT Zi. 112	SR MAZ	SR MAZ	LD Zi. 217 MAZ	frei	SG Zi. 107	KE Zi. 107 MAZ	Aula MAZ
W23d	Aula WUN	DE Zi. 201	SG Zi. 002	PP Zi. 110	frei	IT Zi. 112	MM NOM - Halle A Garderober A2/C4	SR WUN	SR WUN	LD Zi. 215 WUN	KE Zi. 215 WUN	Aula WUN
W23e	Aula STU	IT Zi. 220	PP Zi. 110	MM KAJ - Halle B Garderober A2/C2	frei	DE Zi. 201	SG Zi. 002	SR STU	SR STU	LD Zi. 204 STU	KE Zi. 204 STU	Aula STU
W23f	Aula MAP	SG Zi. 107	DE Zi. 201	MM NOM - Halle D Garderober DE1/DE2	LD Zi. 215 MAP	IT Zi. 220	frei	SR MAP	SR MAP	PP Zi. 110	KE Zi. 110 MAP	Aula MAP
W23i	Aula SIR	IT Zi. 122	SG Zi. 107	DE Zi. 204	frei	MM NOM - Halle A Garderober A1/C1	PP Zi. 101	SR SIR	SR SIR	LD Zi. 122 SIR	KE Zi. 122 SIR	Aula SIR
Aufsichts- team		GAL RUF	JOG MEM	JOG HAS	MEM HUN	JOJ SCD	MEM SPA	GAL	HEA	KEJ HEA	HUEN	

Legende	DE =	IT =	MM =	PP =	SG =	SR =	LD =	KE =
	Digital Education	Improtheater	Movement Matters	Positive Psychologie	Sexuelle Gesundheit	Schulreise	Loslegen & Dranbleiben	Konsolidierung & Evaluation

# 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 Interessensbereich, den Einflussbereich sowie den Kontrollbereich. Der **Interessensbereich** 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 – Fake News und Social Media

Im Workshop «Fake News und Social Media» tauchen die Schüler\*innen in eine faszinierende Welt ein, in der sie lernen, die **Tricks der Medien** zu durchschauen und Falschinformationen in den sozialen Netzwerken zu entlarven. An einem Tag werden die Schüler\*innen zum Meister der Fake News-Erkennung! Mit spannenden Aktivitäten, coolen Diskussionen und praktischen Übungen erfahren sie, wie Fake News entstehen, verbreitet werden und warum sie manchmal schwer zu erkennen sind. Die Jugendlichen lernen Techniken wie **Quellenüberprüfung**, Faktenchecks und die Analyse von Social Media-Inhalten, um sich vor Täuschung zu schützen.



Aber das ist nicht alles! Wir widmen uns auch speziell dem Thema **Social Media**, wo Fake News besonders häufig auftreten. Hast du dich schon einmal gefragt, ob du deinen Lieblingsinfluencern oder Streamern vertrauen kannst, wenn sie ein Produkt bewerben oder eine Meinung vertreten?

Gemeinsam diskutieren wir, wie wir einen kritischen Abstand zu Informationen gewinnen können, um sie zu bewerten und einzuordnen. Du wirst konkrete Werkzeuge kennenlernen, um Informationen auf Plattformen wie TikTok, YouTube oder Instagram besser einschätzen zu können. Übrigens werden wir auch die Rolle von künstlicher Intelligenz wie Chat GPT oder Adobe Firefly bei der Verbreitung von Fake News betrachten. Es ist wichtig zu verstehen, wie diese Technologie funktioniert und wie sie missbraucht werden kann. Gleichzeitig zeigen wir dir, wie Chat GPT und andere künstliche Intelligenzen den Schulalltag unterstützen können, z. B. bei Rechercharbeiten, dem Verfassen von Texten oder der Bildbearbeitung. Wir lernen, wie man diese Technologie verantwortungsvoll und kritisch einsetzt.

## 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 «liebesexundo- weiter» 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.

## Movement Matters

Der Workshop wird von der Fachschaft Sport durchgeführt und findet in den Sporthallen der KEN statt.

Das **aktive Bewegen** und seine **Auswirkungen** stehen im Zentrum des Workshops. Was bedeutet Gesundheit und welche Auswirkungen hat Bewegung auf den Körper und die Psyche? Wie wirkt sich Bewegen auf das Lernen und die Konzentrationsfähigkeit aus?

Bewegung wirkt sich auf weit mehr als nur den Bewegungsapparat oder das Herz-Kreislauf-System aus. Sie beeinflusst den Stoffwechsel, das Immunsystem, die Hormone sowie das Nervensystem und damit auch die Gehirnfunktion und die Psyche. Möglichst vielfältige, regelmässige und qualitativ gute Bewegung **unterstützt den ganzen Organismus** in seiner Funktionsweise. Bewegung wirkt sich unabhängig von Geschlecht und Alter positiv auf die Gesundheit aus und kann das persönliche Wohlbefinden verbessern. Ein ausreichendes Mass an körperlicher Aktivität ist elementar und wichtig für eine gute Lebensqualität und mentale Gesundheit.

Anhand von verschiedenen **Bewegungsaufgaben** und **Sportspielen** erfahren und besprechen wir, wie sich Bewegung anfühlt, was sie bewirkt und wie wir Bewegungen lernen und steuern können.



### 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 «MACHEN» 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-Arsch-treten. Aber auch vom Vertiefen, vom Loslassen, vom Wiederaufgreifen, vom Dranbleiben und vom Zu-Ende-führen.»

Dieser Workshop wird von **Lehrpersonen** der KEN durchgeführt und alle Schüler\*innen erhalten ein Exemplar des Buches «Machen» von der Schule geschenkt!

## 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: **Martin Lüscher**) 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 sowie in der ersten Woche nach den Herbstferien in der Halle präsentiert (nur für den internen Gebrauch).



---

### 1. Teil: Konsolidierung & Sichtbarkeit KEN-Woche

13.00 – 14.00 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 Padlets wieder:

- Umgang mit Stress
- Umgang mit Information im Netz
- Ich und mein Körper
- Kreative Problemlösung
- Loslegen & Dranbleiben
- Was ist das Wichtigste, was Sie aus dieser Woche mitnehmen?

Jede Klasse stellt ihre Eindrücke und Erkenntnisse aus den verschiedenen Workshops und Aktivitäten der Woche auf einem Padlet dar. Den **Zugangslink** für die Vorlage des Padlets erhalten Sie separat **per Mail**.

Die Padlets werden auf Ihrem Klassen-Teams gespeichert, sodass Sie jederzeit Zugriff drauf haben. Sie sollen sichtbar machen, was Sie in dieser Woche alles gelernt und erlebt haben.

---

## Eigene Notizen



