



Übersicht «Aktiv für mehr Resilienz» - Zyklus 3

1/4

Didaktische und methodische Hinweise

Die Lektionsreihe «Aktiv für mehr Resilienz» ist so aufgebaut, dass sie einerseits als Projektwoche durchgeführt werden kann, andererseits die Module aber auch in den regulären Unterricht integriert werden können.

Insbesondere lohnt sich die Verknüpfung mit einem oder mehreren ausserschulischen Lernorten. Entsprechend sind bei jedem Modul passende Jugendherbergen angegeben, welche sich besonders für die Vertiefung der jeweiligen Themen anbieten.

Ziel der Module ist es, Resilienz implizit zu vermitteln – durch attraktive analoge Angebote, welche die Schülerinnen und Schüler dazu motivieren, die eigene Bildschirmzeit zu reduzieren. Dies soll nicht durch das Verteufeln von digitalen Medien und Geräten geschehen, sondern durch das Aufzeigen von Alternativen.

Nr.	Thema / Modul	Ziele	Inhalt und Action	Sozialform	Material	Zeit
1	Einstieg: Was ist Resilienz?	<p>Die SuS können den Begriff «Resilienz» definieren und in konkreten Situationen resilientes Verhalten beschreiben.</p> <p>Sie können das eigene Verhalten reflektieren und daraus Schlüsse für Verhaltensalternativen ziehen.</p>	<p>Einstieg: Bildbetrachtung und Diskussion rund um den Begriff «Resilienz».</p> <p>Die SuS lernen Schutzfaktoren kennen und ordnen diese in konkreten Situationen zu.</p> <p>In Rollenspielen lernen die SuS verschiedene Verhaltensweisen mit mehr und weniger Resilienz kennen und reflektieren.</p> <p>Anschliessend kann ein eigener Resilienz-Check durchgeführt werden.</p> <p>Abschliessend wird eine Karte zu einem eigenen «Kraftort» gestaltet.</p>	<p>Plenum (Diskussion)</p> <p>EA / PA (Schutzfaktoren)</p> <p>GA (Rollenspiele)</p> <p>EA (Auswertung und Kraftort Karte)</p>	<p>Arbeitsblätter</p> <p>Lösungsvorschläge</p> <p>Bastelmaterial für Karte «Kraftort»</p>	<p>½ Tag oder ca. 4 Lektionen</p>
2	Digital Detox und Natur-Auszeit	<p>Die Schülerinnen und Schüler analysieren ihr Nutzungsverhalten digitaler Medien und stärken ihre Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit bewusst zu steuern.</p> <p>Durch analoge Aktivitäten wie das Natur-Bingo oder Achtsamkeitswanderungen wird die Sinneswahrnehmung für die Umwelt geschärft.</p>	<p>Einstieg: Diskussion «Change Place, Change Face» zu Fragestellungen rund um die Nutzung von digitalen Geräten und Medien.</p> <p>Offline Challenge: Tagebuch zur eigenen Bildschirmzeit.</p> <p>Digitaler Spiegel: Reflexion aus den bisherigen Erkenntnissen.</p>	<p>PA (Change Place, Change Face)</p> <p>EA (Offline Challenge)</p> <p>EA (Digitaler Spiegel)</p>	<p>Arbeitsblätter</p> <p>Schreibmaterial</p> <p>Naturmaterialien für Landart-Aktion</p>	<p>½ Tag oder ca. 5 Lektionen</p>



Übersicht «Aktiv für mehr Resilienz» - Zyklus 3

		Die SuS erleben durch das Projekt „Landart“ den Wert vergänglicher, analoger Kunst, die nicht für „Likes“, sondern für den Moment erschaffen wird.	Natur-Bingo: Offline-Spiel rund um Naturerlebnisse. Natur-Kunst: Kreatives und analoges Kunstprojekt in der Natur.	PA / GA (Natur-Bingo) GA (Nature-Art)		
3	Team-Challenge: Wir bauen!	Die SuS arbeiten im Team als Gruppe und als Klasse. Sie erkennen, wie wichtig eine gemeinsame Strategie, verständliche Kommunikation und abgestimmtes Arbeiten ist. Die SuS können ihre Projekte sinnvoll planen, effizient durchführen und anschließend reflektieren.	Einstieg: Menschliches Bauwerk – Gruppenaktivität Team-Challenge 1: Die XXL-Riesenkugelbahn Team-Challenge 2: Seilbrückenbau Team-Challenge 3: Mini-Flossbau Team-Challenge 4: Kettenreaktion Abschluss: Gemeinsames Kochen und Essen am Lagerfeuer.	GA (Menschliche Maschine) GA / Plenum (Team-Challenges) Plenum (Kochen u. Essen am Lagerfeuer)	Projektmaterial gem. Challenge-Beschrieb Kochmaterial und Lebensmittel gem. Rezepten Feuerstelle, Feuerholz, Kochtopf	1/2 Tag oder ca. 5 Lektionen
4	Kreativ und handfest	Die Schülerinnen und Schüler erleben Selbstwirksamkeit durch das Erschaffen analoger Produkte und stärken ihre Resilienz, indem sie Improvisation und Unperfektheit als positiven Teil des kreativen Prozesses erfahren. Sie trainieren Problemlösekompetenz durch den Umgang mit begrenzten Ressourcen (Upcycling) und fördern die soziale Interaktion durch kooperative Projektarbeit ohne digitale Ablenkung.	Einstieg: Verschiedene kreative Eisbrecher zur Auswahl. Diese können jeweils als Einstieg in die nachfolgenden Projektarbeiten eingebaut werden. Als Anstoss und Ideenkatalog für kreative Arbeiten stehen vier verschiedene Projektmöglichkeiten zu Auswahl: - Upcycling Design - Analoge Geschichten - Impro-Theater - Live-Hörspiel Die durchgeführten Projekte können anhand von zwei Abschluss- und Reflexionsaufgaben ausgewertet und gesichert werden. Als Zwischen- oder Zusatzaufgabe steht ein Logical rund um Kreativ-Projekte zur Verfügung.	GA / Plenum (Ice Breaker) EA / PA / GA (Projekte) EA (Reflexion, Abschluss) EA / PA (Zusatzaufgabe)	Papier Notizmaterial Material für Projekte gem. Beschreibungen	1/2 Tag oder ca. 4 Lektionen



Übersicht «Aktiv für mehr Resilienz» - Zyklus 3

5	Bewegung und Spiel	<p>Eine Sammlung von Gruppenspielen kann als Einstieg genutzt werden.</p> <p>Durchführung einer Bewegungs-Olympiade, die verschiedene Sport- und Bewegungskompetenzen auf kreative und abwechslungsreiche Weise fördert.</p> <p>Als Abschluss, Zwischenaufgabe oder Zusatz für schnelle SuS steht eine Emoji-Trainingsübung zur Verfügung.</p>	<p>Körperliche Aktivität als Ventil für Stress erleben und durch "Auspornern" den Kopf freibekommen.</p> <p>Die SuS erleben sich als kompetente Organisatoren, indem sie eigene Stationen planen, anleiten und auswerten (Förderung exekutiver Funktionen).</p>	<p>GA (Gruppenspiele)</p> <p>GA (Bewegungs-Olympiade)</p> <p>EA / PA (Emoji-Training)</p>	<p>Planungsraster (s. Vorlage)</p> <p>Schreibmaterial</p> <p>Material für Bewegungs-Olympiade</p> <p>Emoji-Kärtchen (evtl. laminiert)</p>	<p>½ Tag oder ca. 5 Lektionen</p>
6	Soziales Miteinander und Austausch	<p>Die SuS stärken ihre soziale Resilienz durch kooperative Bewältigung von Alltagsaufgaben in der Jugendherberge.</p> <p>Sie üben aktiv die Wertschätzung von individuellen Stärken innerhalb der Klassengemeinschaft.</p>	<p>Übungssammlung mit verschiedenen Kommunikationsspielen, sowohl zum Einstieg als Auflockerung zwischendurch oder als Abschluss- und Reflexionsaufgabe.</p> <p>Analoge Präsentation: «Mein Lieblingshobby»</p> <p>Verschiedene Projekte und Aktivitäten, um Gemeinschaft und soziales Miteinander angewandt zu erleben und zu stärken.</p> <p>Als Abschluss-, Zusatz- oder Zwischenaufgabe steht ein Wortsuchrätsel zur Verfügung, in welchem positive Eigenschaften gefunden und anschließend in der Klasse verteilt werden sollen.</p>	<p>Plenum / GA (Kommunikationsspiele)</p> <p>EA (Lieblingshobby)</p> <p>GA / Plenum (Gemeinschaftsprojekte)</p> <p>EA / PA (Wortsuchrätsel)</p>	<p>Zutaten und Utensilien für Kochevent</p> <p>Rätselblatt ausgedruckt</p> <p>Plakate, Schreibmaterial</p>	<p>½ Tag oder ca. 5 Lektionen</p>



Übersicht «Aktiv für mehr Resilienz» - Zyklus 3

4/4

Lehrplanbezug (LP 21)

3. Zyklus

WAH.4.1	Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten.
NT.7.4	Die Schülerinnen und Schüler können Massnahmen gegen häufige Erkrankungen beurteilen.
ERG.1.1	Die Schülerinnen und Schüler können menschliche Grunderfahrungen beschreiben und reflektieren.
ERG.2.1	Die Schülerinnen und Schüler können Werte und Normen erläutern, prüfen und vertreten.
ERG.2.2	Die Schülerinnen und Schüler können Regeln, Situationen und Handlungen hinterfragen, ethisch beurteilen und Standpunkte begründet vertreten.
ERG.5.1	Die Schülerinnen und Schüler können eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen.

Ergänzungen/Varianten

Legende	EA = Einzelarbeit / Plenum = die ganze Klasse / GA = Gruppenarbeit / PA = Partnerarbeit / SuS = Schülerinnen und Schüler / LP = Lehrperson
Informationen	Jugendherbergen für Schulen: https://www.youthhostel.ch/de/jugendherbergen-fuer-schulen Tipps, wie man sensibel über psychische Gesundheit spricht: https://dureschnufe.ch/drueber-reden/ Kinderschutz Schweiz: Was Kinder stark macht – Resilienz: https://www.kinderschutz.ch/themen/gewaltfreie-erziehung/anleitende-erziehung/resilienz Pro Juventute: Resilienz bei Kindern – Der Schlüssel zur Widerstandsfähigkeit: https://www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/resilienz-bei-kindern
Kontaktadresse	Schweizer Jugendherbergen Josefstrasse 216 8005 Zürich Schweiz Tel: +41 44 360 14 14 contact@youthhostel.ch Übersicht aller Jugendherbergen in der Schweiz: https://www.youthhostel.ch/de/hostels