

Schulautonomer Lehrplan für *body*&MIND

Kurs BM1:

Innere Stärke und Wohlbefinden

Bildungs- und Lehraufgabe

Ziel dieses Interessensgebietes und im Speziellen dieses Kurses ist es, den Schülerinnen und Schülern eine umfassende, ganzheitliche, psychosoziale sowie bewegungsbezogene Handlungskompetenz zu vermitteln.



Mit einer Vielfalt an Entspannungs- und Stressbewältigungsstrategien sowie Bewegungsformen und dem Wissen um Körper und Geist sollen die Schülerinnen und Schüler die Kompetenz erlangen, sich optimal fit zu halten. In diesem Sinne schafft der Unterricht permanent Gelegenheiten zum Sammeln von Erfahrungen und relevantem Wissen für die Entwicklung eines umfassenden Körperkonzepts und Körperbewusstseins.

Darüber hinaus sollen Schülerinnen und Schüler zu einer ausgewogenen, aktiven Lebensweise und einem verantwortungsbewussten Verständnis von Gesundheit, Bewegung und Achtsamkeit befähigt werden. Dafür gilt es, die motorischen und psychosozialen Fähigkeiten, Neigungen und Interessen zu entwickeln.

Weiters soll durch die reflexive Auseinandersetzung mit ausgewählten Themen wie Ernährung, Leistungsvermögen und Konzentration eine positive Grundeinstellung gefördert werden.

Didaktische Grundsätze

Die folgenden Grundsätze tragen dazu bei, einen ganzheitlichen und schülerzentrierten Ansatz für die Lehre des Körpers und des Geistes zu entwickeln, bei dem die Schülerin oder der Schüler als Individuum in Bezug zu seinem Körper und Geist im Mittelpunkt stehen.

In praxisnahen Unterrichtssituationen sollen die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit haben, ihr Wissen über den Körper und Geist in vielfältigen Aktivitäten, Übungen und Versuchen anzuwenden. Aufgrund des ganzheitlichen Ansatzes wird betont, dass der Körper und Geist in ihrer Gesamtheit betrachtet werden sollen, um somit die Förderung von ganzheitlichem Wohlbefinden und Selbstakzeptanz zu optimieren.

Durch Selbstreflexion und Selbstbestimmung sollen die Schülerinnen und Schüler ermutigt werden, über ihre eigenen körperlichen und seelischen Gesundheitsgewohnheiten nachzudenken und befähigt werden, Schritte zur Verbesserung ihres Wohlbefindens zu setzen.

Geeignete Methoden sollen die Schülerinnen und Schüler befähigen, effektiv über Gesundheitsthemen zu kommunizieren und zusammenzuarbeiten, sei es in Gruppendiskussionen, Präsentationen oder im Rahmen von Projekten.



Dieser Lehrplan greift folgende übergreifende Themen auf: Bildungs-, Berufs- und Lebensorientierung¹, Gesundheitsförderung³, Interkulturelle Bildung⁵, Medienbildung⁶, Reflexive Geschlechterpädagogik und Gleichstellung⁸, Sprachliche Bildung und Leseförderung¹⁰, Umweltbildung für nachhaltige Entwicklung¹¹, Wirtschafts-, Finanz- und Verbraucher:innenbildung¹³.

Kompetenzbereich *Stressbewältigung*

Die Schülerinnen und Schüler können

- Stresssituationen und Emotionen erkennen und Möglichkeiten finden, diese zu bewältigen, zu akzeptieren und zu regulieren³.
- Entspannungstechniken anwenden, um in Prüfungssituationen effizienter zu arbeiten^{1,3}.
- Aufgaben zeiteffizient planen und notwendige Grenzen setzen, um sich selbst vor übermäßigem Stress zu schützen¹.



Anwendungsbereiche

- Atemtechniken und Yogaübungen
- Fantasie- und Traumreisen
- Bewältigungsstrategien
- Tipps zum Zeitmanagement
- Selbstfürsorge durch Selbstreflexion
- progressive Muskelentspannung und autogenes Training

Kompetenzbereich *Konzentrationsoptimierung und Leistungssteigerung*

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand oder in einer Situation fokussieren sowie in Alltagssituationen Ruhe und Geduld bewahren^{1,3}.
- individuelle Konzentrationsschwächen optimieren³.
- ihre Arbeitsumgebung gut organisieren, Aufgaben in überschaubare Abschnitte einteilen und Ablenkungen minimieren¹.

Anwendungsbereiche

- mentale Fokussierung und Gedächtnistraining
- Lerntypentest und Selbstmotivation
- Körperwahrnehmungsübungen
- Atemtechniken
- Meditation
- Kreativitäts- und Aufmerksamkeitsspiele



Kompetenzbereich *Sinnesschärfung*

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre Sinneswahrnehmung intensivieren und dadurch ihre Umgebung bewusster wahrnehmen^{3,11}.
- Emotionen richtig einordnen und auf gesunde Weise darauf reagieren³.
- eigene Körpersignale erkennen und auf körperliche Empfindungen, Spannungen und Entspannungszustände achten^{3,8}.

Anwendungsbereiche

- Übungen zur Sinnesschärfung: auditives Training (Musik, Naturgeräusche), visuelle Sinnesübungen, Geschmacks- und Geruchserlebnisse, taktile Wahrnehmung (Texturen, Materialien)
- Body Scan
- Achtsamkeitsübungen
- Outdoor-Aktivitäten

Kompetenzbereich *Achtsamkeitstraining und Resilienz*

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre seelische Widerstandskraft stärken und auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden achten³.
- Grenzen setzen und respektieren, sich von schwierigen Situationen, Herausforderungen oder Rückschlägen erholen^{3,8,10}.
- Unterstützung annehmen, proaktiv handeln und auf Ereignisse angemessen reagieren¹.

Anwendungsbereiche

- Impulsfragen
- Sprachbaum
- Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins
- Techniken zur Selbstpflege und emotionalen Regulation
- Selbstreflexion und Training



Kompetenzbereich *Konfliktmanagement und Kommunikation*

Die Schülerinnen und Schüler können

- in Konfliktsituationen entsprechend reagieren und aus Konflikten gestärkt hervorgehen.
- aktiv zuhören und konstruktiv Feedback geben¹⁰.
- sich in sozialen Medien angemessen ausdrücken⁶.

Anwendungsbereiche

- Rollenspiele
- Kommunikationsmodelle
- Übungen zur Körpersprache
- Giraffen- und Wolfssprache
- gewaltfreie Kommunikation
- präventive Maßnahmen



Kompetenzbereich *Ernährung als Teil des Wohlbefindens*

Die Schülerinnen und Schüler können

- Grundlagen einer gesunden Ernährung im Alltag praktisch umsetzen, mit Lebensmitteln sachgerecht, verantwortungsvoll und wertschätzend umgehen^{5,11}.
- einfache saisonale und regionale Speisen herstellen^{1,3,13}.
- Ernährungstrends kritisch bewerten sowie nachhaltige Ernährungsentscheidungen, einschließlich des Einflusses auf die Umwelt und das Wohlergehen von Tieren, treffen^{1,11,13}.

Anwendungsbereiche

- praktische Erfahrungen: Gesunde Jause, Speisenzubereitung (Lieblingsrezept, Smoothies, Müsli, Energiebällchen, Frühstück, Aufstriche), Verkostungen
- Ernährungspyramide
- Jahreskalender
- Inhaltsstoffe
- Ernährungsgewohnheiten
- Sinneserfahrungen



Leistungsbeurteilung

Das Hauptgewicht der Leistungsbeurteilung sowie die Grundlage für das Zustandekommen einer Note sind die aktive Mitarbeit, die Selbstständigkeit beim Arbeiten, Aufmerksamkeit beim Erarbeiten neuer Inhalte und die Bereitschaft, Neues zu lernen.

Neben dem praktischen Teil wird auch auf die Dokumentation (Mitschrift, Portfolio) der eigenen Leistungen großer Wert gelegt.

Die Leistungsbeurteilung für den Kurs Innere Stärke und Wohlbefinden erfolgt mit einer von den Lehrkräften einvernehmlich festgelegten Note.

Übergreifende Themen, auf die Bezug genommen werden kann:

- ¹ Bildungs-, Berufs- und Lebensorientierung
- ² Entrepreneurship Education
- ³ Gesundheitsförderung
- ⁴ Informatische Bildung
- ⁵ Interkulturelle Bildung
- ⁶ Medienbildung
- ⁷ Politische Bildung
- ⁸ Reflexive Geschlechterpädagogik und Gleichstellung
- ⁹ Sexualpädagogik
- ¹⁰ Sprachliche Bildung und Lesen
- ¹¹ Umweltbildung für nachhaltige Entwicklung
- ¹² Verkehrs- und Mobilitätsbildung
- ¹³ Wirtschafts-, Finanz- und Verbraucher:innenbildung

