Dem Denken Beine machen

Wer sich körperlich fit fühlt, dem fällt es leichter, auch dem Denken Beine zu machen. Dabei geht es nicht nur darum, schweisstreibende Höchstleistungen zu erbringen – was durchaus sein darf (siehe Around the Lake). Viel wichtiger ist Regelmässigkeit. James A. Levine, Professor an der Mayo-Klinik in Arizona, bezeichnet seine Forschungen mit dem Begriff **«NEAT» (Non Exercise Activity Thermogenesis)**. Das heisst, all die kleinen und grossen Bewegungen des Alltags. Auch der Alltag von Lernenden bietet solche Möglichkeiten. Der Schulweg, insofern dieser nicht im Auto zurückgelegt wird, die Pause, wenn es dort nicht nur um Instagram geht, oder der Unterricht, wenn Lernen nicht 45-minütiges Stillsitzen bedeutet. Gerade die Arbeit in offenen Settings macht es für alle Beteiligten notwendig, sich zwischenzeitlich bewegen zu müssen. Die Lernaufgabe mit dem Fachcoach oder dem Settingkollegen zu besprechen, ein Buch zu behändigen, am Computer (Stehtisch) eine Bewerbung zu schreiben. Das macht Bewegung zu einer Selbstverständlichkeit und damit zu einer Gewohnheit. Das ist wichtig. Denn was wir täglich tun oder lassen, wird in grossen Teilen von unseren Gewohnheiten gesteuert. Und da Lernen mitunter auch anstrengend ist, braucht es die Bereitschaft, Fähigkeit und idealerweise die Gewohnheit, sich anzustrengen, beharrlich zu sein und durchzuhalten. Dem Denken Beine machen gelingt besser, wenn man sich auch körperlich gut fühlt. Denn der Erfolg (auch schulisch) mag Menschen, die sich anstrengen.

AROUND THE LAKE

Den Schweinehund an die Leine nehmen

Der innere Schweinehund kann dafür verantwortlich sein, dass man an einem Event wie dem Around the Lake erkältet ist, einen Termin hat, oder auf dem Weg aufgibt. Erstaunlicherweise gehört es mittlerweile zum «guten Ton» an diesem traditionellen Anlass, dies gerade nicht zu tun. Das ist rückblickend einfacher gesagt als getan. Regnerisches Wetter am Morgen, der Bahnhof Brienz – den man nach 2/3 der Strecke passiert – oder das Mittagessen mit der Möglichkeit, den Schulbus zurück zu nehmen. Gelegenheiten gäbe es genug, aber genau darum geht es. Eine Leistung zu erbringen, die man sich oft selbst nicht zutraut. Rund um den Brienzersee, 42 Kilometer an einem Stück, einen Schritt nach dem anderen, bis in Ziel.

Sport macht den Kopf frei und sorgt für gute Laune!

MEDIENMÜNDIKEIT

Mehr als die Augen bewegen

Der Bildschirmkonsum von Heranwachsenden (und Erwachsenen) nimmt stetig zu. Die Forderungen nach Medienkompentenz werden lauter. Dabei geht es eigentlich um Medienmündigkeit: Die Fähigkeit, Medien so zu nutzen, dass diese einen bei der Lebensgestaltung unterstützen und nicht Zeit rauben. Deshalb gilt im Institut: Bildschirmgeräte sind am Abend erlaubt, aber viel wichtiger ist es, Angebote zu schaffen, die Erleben ermöglichen. Deshalb wird gerade diese Zeit bewusst aktiv gestaltet, z.B mit Wildbeobachtungen, Lottomatches, Sportturnieren, Krimiabenden und vielem mehr. Aktiv statt passiv.

BILDUNGSKONGRESS BEATENBERG

Pädagogische Wellness

Hohe Burnoutraten, viele Berufssaussteiger, Teilzeitpensen – die Schule ist wahrlich nicht immer ein Ort, an welchem man gerne arbeitet.
Doch es geht auch anders. Jährlich treffen sich in Beatenberg die Teilnehmenden des Bildungskongresses des Instituts. Dieser wird am 8. und 9. Mai zum vierten Mal stattfinden. Die Teilnehmenden sind motivierte und begeisterte Berufsleute aus der Bildungsbranche, die Schule und Entwicklung von Menschen positiv gestalten wollen. Zu den Referenten in diesem Jahr zählen zum Beispiel Dr. Paula Bleckmann (Medienmündigkeit), Hanspeter Latour (Träume wahr werden lassen) oder auch Dr. Gustav Tschennet (Bildungsdirektor Südtirol).
Informationen und Anmeldung unter
www.ifwb.ch/kongress2020.

ERNÄHRUNG

«Realschul»-Wochenschwerpunkte

Zu sich Sorge tragen bedeutet auch, sich seiner Ernährung bewusst zu sein. Selbst kochen ist nach wie vor der beste Weg um zu lernen, was gegessen wird. Dies kann an einem Abendprogramm, einer Unit, aber auch im Rahmen schulischer Arbeit geschehen. Deshalb planen und kochen Lernende im Institut regelmässig ein Mittagessen. Dies lässt sich danach natürlicherweise auch für die schulische Arbeit nutzen. Renaturierung des Lernens sozusagen. Dies ist jedoch nur dann möglich, wenn sich die gesamte Schule (auch die Küche) verantwortlich zeigt und Möglichkeiten schafft.

Haben Sie Fragen?
Möchten Sie mehr wissen?
Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.

Institut Beatenberg
0041 33 841 81 81
info@institutbeatenberg.ch
www. institutbeatenberg.ch
www.ifwb.ch

zWäg