



## SCHULSTRESS

# Sport hilft

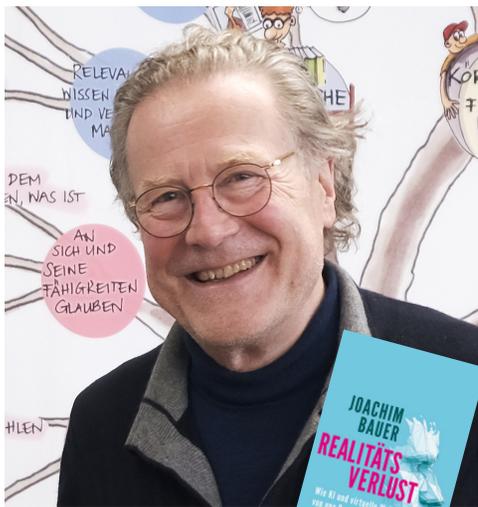
**K**inder, die Sport treiben und aktiv sind, stecken den Schulstress besser weg, dies stellten Forschende der Universität Basel im September fest und das anhand der Konzentration des Stresshormons Cortisol im Speichel bei unterschiedlichen Aufgaben. Offensichtlich ist es so, dass die Kinder, die sich täglich mehr als eine Stunde bewegten, weniger Cortisol unter Herausforderungen produzierten als die Kinder, die weniger aktiv sind. «Regelmässig aktive Kinder scheinen generell eine geringere physiologische Stressreaktion zu haben», so Manuel Hanke von der Universität Basel. Regelmässiges Bewegen, Rennen Schwimmen, Klettern oder ähnliches, führt dazu, dass das Gehirn lernt, einen Anstieg des Cortisols auch positiv zu werten, und das verhindert eine allzuhohe Konzentration in künftigen Drucksituationen.

Ein Schulprogramm, das dementsprechend also dafür sorgt, dass Kinder und Jugendliche sich sportlich betätigen und austoben können (Aktivs

und Abendprogramme), dass sie sich im Alltag viel bewegen (Stehstische, Schulweg), für bewegte Pausen sorgt (Handy weg!), und dass generell Bewegung nicht nur in Diktaten gross geschrieben wird, tut also den eigenen Lernenden und sich selbst einen Gefallen. Insbesondere, da es ja

in der Perspektive nicht nur um «Schulstress» geht. Hoffentlich werden viele der Kinder in ihrem Leben mit Herausforderungen konstruktiv umgehen können. Und wenn das eigene Gehirn zur Bewältigung dafür schon im Kindesalter lernt, dann umso besser.





JOACHIM BAUER

## Realitätsverlust

Der bekannte deutsche Neurowissenschaftler, Arzt und Bestseller-Autor Joachim Bauer, der auch schon oft im Institut Beatenberg und dem Bildungskongress zu Besuch war, hat im Mai dieses Jahres sein neuestes Werk veröffentlicht. Mobiltelefone, Apps, Internet, Games und Künstliche Intelligenz. Die Welt ist zunehmend voller Verführungen und Ablenkungen. Doch was tut dies mit uns Menschen, gerade mit jungen, die viel Zeit mit digitalen Medien verbringen? Die Botschaft Bauers ist klar, unmissverständlich und fundiert. Die menschliche Entwicklung, unsere Gesundheit und auch unser Zusammenleben hängt von realen analogen Begegnungen ab. Die Schule ist damit ein zentraler Ort, um diese Begegnungen zu gewährleisten. Prädikat: Lesenswert!



**Körperliche Fitness ist eine Quelle von Selbstwirksamkeit. Sie ermöglicht es, regelmässige Leistung zu erbringen. Sie unterstützt uns dabei, unser Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.**

### AKTIV

## Kochen

Gesunde Ernährung bedeutet, dass man im Idealfall nicht nur den Nutri-Score eines Produktes lesen kann. Im Aktiv Kochen trifft sich wöchentlich eine kleine Gruppe Lernender, die gemeinsam für Mitlernende und Personal den Kochlöffel schwingt und ein Abendessen kocht. Auch die Planung des Menüs im Vorfeld ist dabei ein wichtiger Bestandteil.



### REKORD

## Bravo Dario!

Ein Dauerbrenner in diesem Newsletter, wenns um «körperliche Fitness» geht, ist das «Around the Lake». Die gesamte Schule geht an einem Tag 42 km um den Brienzersee. In der aktuellen Ausgabe geht es nun jedoch um einen Rekordhalter. Im Rahmen seines 10. Schuljahres ist Dario nun schon zum **sechsten** Mal um den See gewandert. Obschon er spätestens im dritten Jahr auch in schnelleren Gruppen hätte laufen können, so hat er alle sechs ATL's in der dritten Gruppe absolviert, die stets am längsten unterwegs ist und die Herr Müller begleitet. In den nun mehr als dreissig Jahren, in welchen der ATL durchgeführt wird, ist Dario damit alleiniger Rekordhalter aller bisherigen Lernenden im Institut.



### GO4IT

## Service Learning

Der englische Begriff «Service Learning» bedeutet eigentlich nichts anderes als gesellschaftliches Engagement mit fachlichem Lernen zu verbinden. Im Institut Beatenberg steht bei Go-4-it Wochen das soziale Engagement im Zentrum. Drei Gruppen unterstützen dabei jeweils das Gemeinwesen. Bei der vergangenen Ausgabe im September waren dies die Gemeinde Beatenberg, Bergbauern auf der Alp Brunni oberhalb von Leissigen und die Beatushöhlen Genossenschaft. Gerade im Herbst-Go-4-it finden die Tätigkeiten meist draussen statt. Kulturlandpflege auf der Alp und die Pflege der Wanderwege rund um Beatenberg und um die Beatushöhlen. Da gab es doch einiges zu tun. Da lernt man Vieles schon ganz von selbst: Mit Herausforderungen umgehen, dem schlechten Wetter zu trotzen und sich gegenseitig zu unterstützen. In der Folgewoche erarbeiteten die Lernenden anschliessend innerhalb der Wochenschwerpunkte schulische Themen, die im Zusammenhang mit dem Go 4 it standen. Tropfsteinhöhlen, Arbeitstagebücher oder invasive Neophyten wurden dabei zum Beispiel in Verbindung mit Englisch, Deutsch, Französisch und Mathematik erarbeitet.



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

