

Alltagskompetenz, Lebensökonomie	Interkulturelle Bildung	Soziales Lernen
Bildung für Nachhaltige Entwicklung	Kulturelle Bildung	Sprachliche Bildung
Berufliche Orientierung	Medienbildung, Digitale Bildung	Technische Bildung
Gesundheitsförderung	Ökonomische Verbraucherbildung	Verkehrserziehung
Familien- und Sexualerziehung	Politische Bildung	Werteerziehung
Projekt	Unterrichtseinheit	Unterrichtsstunde

Themenimpuls: Tage der Achtsamkeit

Jeder kennt diese Wahrnehmung – die Welt dreht sich gefühlt immer schneller. Wir glauben, 24 / 7 für jeden erreichbar sein zu müssen. Häufig sind wir davon überzeugt, mit Vollgas durchs Leben fahren zu müssen – sowohl im schulischen, aber auch im privaten Bereich. Wenn man aber nie auftankt, dann geht einem irgendwann auch einmal der „Sprit“ aus.

Die Zeit zur Beschäftigung mit sich selbst und den eigenen Gedanken, zur Reflexion des eigenen Tuns und dessen Folgen geht uns häufig verloren. Genau hier setzte das Angebot „Tage der Achtsamkeit“ an. Es soll alle Mitglieder der Schulfamilien darin unterstützen, achtsam durchs Leben zu gehen. Der bekannte buddhistische Mönch Thích Nhất Hạnh schrieb einmal: **„Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.“** Diese Präsenz, das bewusste Wahrnehmen, hilft auch dabei, uns selbst und unserer Umgebung Wertschätzung entgegenzubringen.

Bezug zu ausgewählten Kompetenzerwartungen und Inhalten

- Bildungs- und Erziehungsauftrag der Fachoberschule – Profil und Anspruch der Fachoberschule – Werteorientierung: „Auf Basis dieser Werte beobachten und reflektieren die Schülerinnen und Schüler ihr Handeln und ihre Begegnungen mit anderen. Sie erfahren in ihrem schulischen Alltag die Bedeutung und Notwendigkeit eines achtsamen und respektvollen Umgangs mit anderen Menschen und betrachten sich selbst als aktiven Teil der Gesellschaft.“
- Bildungs- und Erziehungsauftrag der Fachoberschule – Schulgemeinschaft: „Die Verweildauer der Schülerinnen und Schüler an der Fachoberschule ist im Vergleich zu anderen Schularten, die sie während ihrer Schullaufbahn besucht haben, relativ gering. Deshalb kommt der aktiven Gestaltung des Schullebens eine besondere Bedeutung zu. Die Einbeziehung und Mitwirkung aller Beteiligten fördert ein Bewusstsein von Zugehörigkeit zur Schulgemeinschaft. Diese ist Lern- und Lebensraum über den Unterricht hinaus und von gegenseitiger Wertschätzung und Respekt geprägt.“
- Schulart- und fächerübergreifende Bildungs- und Erziehungsziele sowie Alltagskompetenz und Lebensökonomie:
 - Alltagskompetenz und Lebensökonomie (Handlungsfeld Gesundheit, Ernährung, Haushaltsführung, Umweltverhalten)
 - Bildung für nachhaltige Entwicklung
 - Gesundheitsförderung
 - Medienbildung
 - Werteerziehung

Beschreibung

- Ein Angebot von niederschweligen Aufgaben soll dabei helfen, achtsam durchs Leben zu gehen. Achtsam sich selbst, seinem Körper und Bedürfnissen, seinen Mitmenschen und der direkten Umwelt gegenüber.
- Die Schülerinnen und Schüler aber auch alle anderen Mitglieder der Schulfamilie können sich fünf Wochen lang jeden Tag einer Challenge der Achtsamkeitstage stellen.
- Die einzelnen Aufgaben und zusätzliche Informationen werden über entsprechende Stellwände, schwarze Bretter oder digital (z. B. Webuntis) kommuniziert.

Zeitumfang 5 Wochen, eine Challenge pro Tag

Material Pinnwand/schwarzes Brett/digitales schwarzes Brett; Komplimente zum Mitnehmen