

REALSCHULE EBERBACH



Pestalozzistr.2
69412 Eberbach
☎ 06271 - 9219-0
Fax 06271 – 921920
m.hanke@rseberbach.de
M. Hanke

Achtsamkeitswoche vom 16. - 20.01.2023

Sehr geehrte Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Lehrkräfte,

11.01.2023

wir werden in der kommenden Woche eine Achtsamkeitswoche durchführen. Hierfür möchte ich in der kommenden Schulwoche alle dazu einladen, uns auf wichtige Werte zu besinnen, die im Alltag und in der Hektik manchmal zu kurz kommen: aufeinander acht zu geben, uns in Empathie zu üben und achtsam mit Sachen umzugehen. Obwohl wir die gesamte Woche der Achtsamkeit insgesamt widmen wollen, wird es an jedem Tag einen Schwerpunkt geben, den wir besonders in den Fokus nehmen. Die Klassenlehrkräfte werden altersgemäße Schwerpunkte dazu setzen.

Tag	Fokus
Montag, 16.1.2023	Achtsame Sprache Am ersten Tag legen wir den Fokus darauf, unsere Wörter achtsam zu wählen. Durch eine positive Wortwahl können Missverständnisse aus dem Weg geschafft und somit Konflikte entschärft werden.
Dienstag, 17.1.2023	Miteinander Am zweiten Tag versuchen wir, alle Mitschüler-innen zu integrieren. Wir haben den Blick für alle und laden alle aus der Klasse ein mitzumachen.
Mittwoch, 18.1.2023	„Energiefreier Tag“ Dieser Tag wird vom Energieteam vorbereitet. An diesem Tag versuchen wir an der Schule möglichst kein/wenig Energie (v.a. Strom) zu benutzen und damit alle Beteiligten dafür zu sensibilisieren, wie wichtig der sorgsame Umgang mit Energie ist.
Donnerstag, 19.1.2023	Empathie Der vierte Tag legt den Schwerpunkt auf das Einfühlungsvermögen: kann ich mich in die Lage von Jemandem hineinversetzen? Dies ist eine enorm wichtige soziale Fähigkeit. Empathie lässt sich trainieren.
Freitag, 20.1.2023	Unsere schöne Schule Am letzten Tag der Woche liegt der Schwerpunkt auf dem achtsamen Umgang mit Sachen: Wie sauber und aufgeräumt ist unser Klassenzimmer? Fühle ich mich in unserem Klassenzimmer wohl? Sind unser Schulhaus und die Aula sauber?

Ich freue mich schon auf die Achtsamkeitswoche, insbesondere welche dieser Tage bei uns besonders eindrücklich spürbar sein werden.

Herzliche Grüße

M. Hanke