

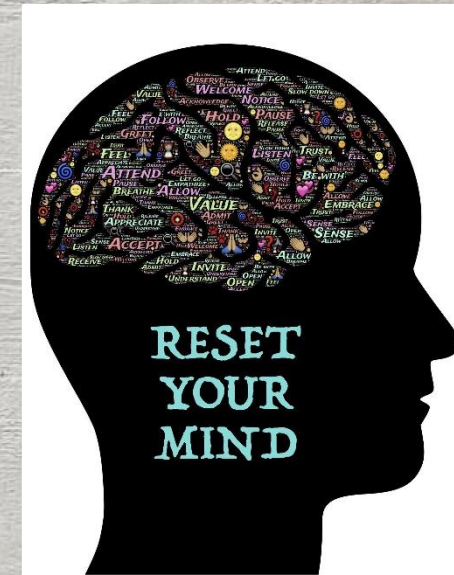
rsh Achtsamkeit – Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit

Die aktuelle Lage macht es leider unumgänglich, dass schulische Projekte immer wieder aufs Neue an die aktuellen Entwicklungen angepasst werden und zahlreichen Neuregelungen unterliegen. Gleichzeitig bleiben Projekttag und -wochen wertvolle Ergänzung zum Unterricht und stützen das gemeinsame Lernen und Arbeiten. Es sind wirksame Möglichkeiten, die Vielschichtigkeit von Problemen und den inneren Zusammenhang der Unterrichtsfächer an bestimmten Themen für unsere RSH-Schüler*innen anschaulicher werden zu lassen und soziales, selbständiges sowie eigenverantwortliches Arbeiten zu fördern.

Unter dem Motto „Achtsamkeit“ fand in der Woche vom 18. bis 22. Oktober 2021 bayernweit die vom Bayerischen Staatsminister für Unterricht und Kultus Prof. Dr. Michael Piazzolo und von Staatssekretärin im Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus Frau Anna Stolz initiierte „Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit“ an Bayerns Schulen statt. Unsere Schüler*innen der Klassen 6a, 7c, 9f und 10d nutzten diese Chance und nahmen erfolgreich an der Projektwoche teil.

Während sich die Schüler*innen der Klasse 7c in der Projektwoche auch aus geographischer Sicht mit dem Thema „Achtsamkeit“ beschäftigte, thematisierten die Klassen 6a, 7c, 9f sowie 10d im Englischunterricht folgende Aspekte:

- 6a: *London – one of the most ethnically diverse cities in the world*
- 7c: *Teenage life in Roman Britain and today*
- 9f: *Insights into Aboriginal Australians today*
- 10d: *The struggle of Aboriginal Australians to retain their ancient culture and their fight for recognition*



Das diesjährige Motto rückte den Schwerpunkt auf eine bewusste Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse und Belange anderer Menschen. Eine Sensibilisierung für das Miteinander sowie den Blick auf Menschen aus aller Welt war der Fokus im Geographie- und Englischunterricht. Achtsam sein heißt auch, Momente bewusst zu erleben – ohne zu bewerten. Sich auf das Wesentliche konzentrieren und bewusster handeln sind Konzepte, die sich auch auf unsere Umwelt und unseren Alltag übertragen lassen, so das Fazit vieler Schüler*innen. So ist Achtsamkeit auch nachhaltig: Wer im Alltag achtsamer mit sich selbst und seiner Umwelt umgeht, der konsumiert bewusster – und vielleicht auch weniger. Achtsam zu leben, bedeutet auch, Dinge und Momente stärker wertzuschätzen. Dazu gehören insbesondere unsere Umwelt sowie unsere Mitmenschen.

