Dreijahresplan 2026-2029
Teil B
Qualitätskonzept – Ziel 1

Ziel: Wohlbefinden an der Schule

Schule ist viel mehr als nur ein Ort der reinen Wissensvermittlung – sie ist ein wichtiger Lebensraum, in dem Kinder und Jugendliche einen Großteil ihres Alltags verbringen und ihre Persönlichkeit entfalten. Mittlerweile hat sich in der Pädagogik und in der Gesellschaft die Erkenntnis durchgesetzt, dass kognitives Lernen, emotionales Wohlbefinden und ein verantwortungsvoller, nachhaltiger Umgang mit unserer Umwelt untrennbar miteinander verbunden sind.
Wer sich in der Schulgemeinschaft sicher, geschätzt und verstanden fühlt, geht motivierter an Aufgaben heran, zeigt eine höhere Frustrationstoleranz und kann sein Potenzial besser ausschöpfen. Umgekehrt führt ein negatives Klima in der Schule zu Stress und blockiert langfristig auch den Lernerfolg. Wohlbefinden an der Schule ist somit kein „Luxusgut", sondern das Fundament für positive Zukunftsaussichten.

Ausgangslage:
An der Mittelschule Ursulinen sind uns sowohl das physische als auch das psychische Wohlbefinden wichtig. So wie es schon die Gründerin der Ursulinen, die Hl. Angela Merici vorgelebt und gefordert hat, stellen auch wir heute noch den Menschen in den Mittelpunkt und achten auf ein Klima des Respekts und der Achtsamkeit. So gibt es an unserer Schule bereits heute einiges an Angeboten und Aktionen, in denen wir genau dies auch leben:

- ZIB Team: als wichtige Anlaufstelle für Schülerinnen und Schüler bietet das ZIB-Team professionelle Unterstützung, Orientierung und ein offenes Ohr bei Sorgen, Konflikten oder persönlichen Herausforderungen. Es schafft einen geschützten Raum für Information und Begleitung.
- Projekttage Hl. Angela: bei den jährlich stattfindenden Projekttagen werden unter anderem auch Themen behandelt, die Impulse für einen gesunden Lebensstil vermitteln, z.B. gesunde Ernährung, Entspannungstechniken, Suchtprävention.
- Erste-Hilfe-Maßnahmen: Im Naturkundeunterricht steht das Erlernen von grundlegenden Erste-Hilfe-Maßnahmen auf dem Programm. Die Schülerinnen und Schüler werden so in die Lage versetzt, im Notfall eingreifen zu können.
- Regelmäßige Bewegung: die Schülerinnen und Schüler haben wöchentlich 105 Minuten Sportunterricht. Außerdem wird darauf geachtet, dass sie sich auch in der Pause bewegen können. Auch in der freien Natur wird die Bewegung gefördert: beim Herbstwandertag oder bei den Sporttagen. Die Schülerinnen und Schüler haben auch die Möglichkeit, an Wettbewerben teilzunehmen: Querfeldeinlauf, Bezirksmeisterschaften...Außerdem gibt es im Wahlbereich immer ein sportliches Angebot.

- **Gesundes Frühstück:** die 2. Klassen veranstalten im Zuge des Naturkundeunterrichts ein gesundes Frühstück und weisen auf die Wichtigkeit der gesunden Ernährung hin. Außerdem ist in der Schulordnung verankert, dass die Schülerinnen und Schüler keine gezuckerten Getränke zu sich nehmen dürfen, sondern nur Wasser. Auch in der Mensa wird auf gesunde Ernährung geachtet.
- **Umgang mit Smartphones:** an unserer Schule werden die Smartphones während des Unterrichts in eigenen Kästen aufbewahrt. Dadurch sorgen wir dafür, dass die Schülerinnen und Schüler während der Schulzeit auf soziale Medien verzichten.

Zielsetzungen:

- **Beibehaltung** der oben angeführten Aktionen
- **Stärkung** der physischen und psychischen Gesundheit der SchülerInnen und Lehrpersonen.
- **Bewegte Schule**: Im Zuge der Bewegten Schule sollen Bewegungspausen eingeführt werden. Außerdem sollen im Schulgebäude Bewegungsverführungen angebracht werden durch welche die Schülerinnen und Schüler zu Bewegung animiert werden.
- **Ruheinsel im Erste Hilfe Raum**: dort soll eine gemütliche Atmosphäre geschaffen werden. Schülerinnen und Schüler können sich im Bedarfsfall dorthin zurückziehen.
- **Klassensitzung einführen**: Zur Förderung des guten Klassenklimas und als Mobbingprävention hat jede Klasse 2 Mal pro Semester die Möglichkeit, sich intern und ohne Lehrperson zu treffen und Themen anzusprechen. Diese Themen müssen vorab an die Lehrpersonen übermittelt werden, nach der Sitzung muss ein Protokoll an die Klassenlehrpersonen übergeben werden.
- **Schülerrat einführen und etablieren**: Der Schülerrat wird von der Direktion einberufen und trifft sich in regelmäßigen Abständen, um das Wohlbefinden in der Schule aus SchülerInnensicht zu beleuchten.
- **Ausgleichende Aktivitäten**: Überkreuzbewegungen, Gehirnjogging, Jonglieren, Brain Gym sollen von allen Lehrpersonen im Laufe des Unterrichts angewandt werden, um die Konzentration der SchülerInnen und Schüler zu stärken.
- **Zusatzangebote im Schul- bzw. Wahlpflichtbereich**: Alle ersten Klassen sollen im Laufe des Schuljahres einige Stunden Yoseikan Budo angeboten bekommen
- **Angebot Handyführerschein**
- **Lehrpersonen**:
    - fortlaufende Fortbildungen für die Lehrpersonen im Bereich des eigenen physiophysischen Wohlbefindens, Selbstfürsorge und Resilienz
    - Ein- oder mehrtägiger Ausflug der Lehrpersonen
    - Aktionen zum Teambuilding

Maßnahmen zur Erreichung der Ziele:

Schulung der Lehrpersonen im Rahmen der Gesunden Schule des Schulverbundes Pustertal, um einfache Sachen in den Unterricht einfließen zu lassen, z.B. Bewegungspausen
Angebote des Wahlpflichtangebotes überarbeiten und anpassen.

Zeitlicher Ablauf:

Die oben angeführten Ziele sollen im Zeitraum von 3 Jahren umgesetzt werden.

Evaluation:

Jährliche Überprüfung der gesteckten Ziele durch Fragebögen an SchülerInnen, Lehrpersonen und Eltern.