

„DIE FEIERTAGE SIND VORBEI, DAS NEUE JAHR HAT BEGONNEN ...“

Nach den Feiertagen geht es wieder mit neuer Energie in den Schulalltag.

Unser Tipp im Jänner hilft, durch Abendroutine den Tag mit einem positiven Gefühl zu beenden und entspannt in den nächsten Tag zu starten.

Den Tagesablauf des nächsten Tages ordnen ...

Am Ende des Tages den Tagesablauf des nächsten zu ordnen, stoppt die störenden Gedanken, die darum kreisen, was alles erledigt werden muss. So gelingt es, abzuschalten und den Geist zu beruhigen.

Die Kleidung für den nächsten Tag herauszulegen und beispielsweise ein Porridge für das Frühstück vorzubereiten, spart Zeit am Morgen.

Blaue Stunde ohne blaues Licht ...

Vor dem Schlafen ein Buch zu lesen, hilft abzuschalten und auf andere Gedanken zu kommen. Fernseher, Handy und Laptop senden blauen Wellenlängen des Lichtes aus und signalisieren unserem Gehirn wach zu bleiben.

Dankbarkeitsübung zum Abschluss des Tages ...

Mit einer Dankbarkeitsübung den Tag abzuschließen und sich Glücksmomente in Erinnerung zu rufen. In diesem Gefühl der Dankbarkeit wird der Tag mit Gelassenheit und ruhigem Geist beendet.



Quelle:

https://www.google.at/search?as_st=y&tbn=isch&hl=de&as_q=abend&as_epq=&as_oq=&as_eq=&cr=&as_sitesearch=&safe=images&tb_s=sur:f#imgrc=VnzGK1Y9zSkKQM

Ein interessanter Link zur Umsetzung von Achtsamkeit mit Schüler*innen:

<https://youtu.be/4pqlwzKlc4Y>