

# Kantonsschule Enge



★ KEN-Woche ★

30. SEPTEMBER - 4. OKTOBER  
2024

## **Allgemeine Informationen und Kontaktangaben**

Gesund und leistungsfähig durch die Probezeit und darüber hinaus, das ist das Motto der KEN-Woche. In diesem Booklet sind alle wichtigen Informationen zu den einzelnen Programmpunkten und Workshops sowie der Wochenplan für alle Klassen. Im Wochenplan sehen Sie, wann Sie welchen Workshop besuchen, wo Sie hinmüssen und wer Sie begleiten wird. Nicht alle Workshops werden von einer Lehrperson begleitet.

**In diesem Booklet haben Sie auch genügend Platz für Notizen.**

---

### **Nummern für Notfälle**

Schulleitung: Moritz Spillmann 078 711 89 14

KEN-Woche Kommission: Anne Bovet 079 124 79 11 & Sandra Foletti 079 421 36 69 & Martin Lüscher 076 327 97 90 & Valeria Soriani 076 571 70 15

---

**Nicht vergessen: Device in alle Workshops (ausser Movement Matters & ImproTheater) mitnehmen!**

# Wochenplan

	Montag Auftritt 8.15	Montag 9.00-11.45	Montag 13.00-15.45	Dienstag 9.00-11.45	Dienstag 13.00-15.45	Mittwoch 9.00-11.45	Mittwoch 13.00-15.45	Donnerstag 9.00-11.45	Donnerstag 13.00-15.45	Freitag 9.00-11.45	Freitag 13.00-14.15	Freitag Abschluss 14.30
<b>A24a</b>	Aula GLU	PP Zi. 101	IT Zi. 112	SR BOA/GLU	SR BOA/GLU	LD Zi. 202 BOA/GLU	DE Zi. 202	MM – BOD Halle A Garderoben A1/C1	frei	SG Zi. 108	KE Zi. 202 GLU	Aula GLU
<b>H24a</b>	Aula EUD	IT Zi. 112	DE Zi. 204	PP Zi. 101	SG Zi. 108	MM – SCC Halle A Garderoben A1/C1	frei	SR EUD	SR EUD	LD Zi. 215 EUD	KE Zi. 215 EUD	Aula EUD
<b>H24b</b>	Aula GON	LD Zi. 001 GON	MM – STM Halle A Garderoben A1/C1	IT Zi. 112	frei	SG Zi. 108	DE Zi. 204	SR GON	SR GON	PP Zi. 101	KE Zi. 112 SAL	Aula SAL
<b>N24a</b>	Aula DRJ	IT Zi. 122	SG Zi. 108	SR DRJ	SR DRJ	MM – NOM Halle E Garderoben DE1/DE2	DE Zi. 215	PP Zi. 101	frei	LD Zi. 110 DRJ	KE Zi. 110 DRJ	Aula DRJ
<b>N24c</b>	Aula SCM	LD Zi. 002 SCM	IT Zi. 122	SR SCM	SR SCM	MM – KAJ Halle B Garderoben A2/C2	DE Zi. 218	PP Zi. 110	frei	SG Zi. 114	KE Zi. 114 PID	Aula PID
<b>NP24b</b>	Aula BGC	SG Zi. 108	MM – BOD Halle B Garderoben A2/C2	IT Zi. 220	PP Zi. 101	DE Zi. 204	frei	SR BGC	SR BGC	LD Zi. 002 BGC	KE Zi. 002 BGC	Aula BGC
<b>P24a</b>	Aula BUEB	DE Zi. 204	IT Zi. 220	MM – KAJ Halle B Garderoben A2/C2	frei	PP Zi. 101	SG Zi. 108	SR BUEB	SR BUEB	LD Zi. 101 BUEB	KE Zi. 101 BUEB	Aula BUEB
<b>W24a</b>	Aula ZOM	IT Zi. 220	PP Zi. 101	SG Zi. 108	MM – NOM Halle E Garderoben DE1/DE2	DE Zi. 215	frei	SR ZOM	SR ZOM	LD Zi. 122 ZOM	KE Zi. 122 ZOM	Aula ZOM
<b>W24b</b>	Aula LUEM	SG Zi. 114	DE Zi. 215	MM – STM Halle A Garderoben A1/C1	IT Zi. 112	LD Zi. 002 LUEM	frei	SR LUEM	SR LUEM	PP Zi. 110	KE Zi. 204 LUEM	Aula LUEM
<b>W24c</b>	Aula GRU	DE Zi. 215	SG Zi. 114	IT Zi. 122	MM – KAJ Halle B Garderoben A2/C2	PP Zi. 110	frei	SR GRU	SR GRU	LD Zi. 217 GRU	KE Zi. 217 GRU	Aula GRU
<b>W24d</b>	Aula ZAG	PP Zi. 110	DE Zi. 218	IT Zi. 217	MM – STM Halle A Garderoben A1/C1	SR ZAG	SR ZAG	SG Zi. 108	frei	LD Zi. 218 ZAG	KE Zi. 218 ZAG	Aula ZAG
<b>W24e</b>	Aula HAEN	IT Zi. 217	PP Zi. 110	MM – NOM Halle E Garderoben DE1/DE2	frei	DE Zi. 218	SG Zi. 114	SR HAEN	SR HAEN	LD Zi. 220 HAEN	KE Zi. 220 HAEN	Aula HAEN
<b>W24i</b>	Aula GIS	DE Zi. 218	LD Zi. 002 GIS	PP Zi. 110	IT Zi. 122	SG Zi. 114	frei	SR GIS	SR GIS	MM – KAJ Halle A Garderoben A1/C1	KE Zi. 108 GIS	Aula GIS
<b>Aufsichts- team</b>	STS	DEL	DEL	ZWJ	ZWJ	ZWJ	VOR	-	-	DEL, VOR	VOR	-

<b>Legende</b>	DE = Digital Education	IT = Improtheater	MM = Movement Matters	PP = Positive Psychologie	SG = Sexuelle Gesundheit	SR = Schulreise	LD = Loslegen & Dranbleiben	KE = Konsolidierung & Evaluation
----------------	---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------	--------------------	--------------------------------	-------------------------------------

## Kurzbeschreibungen der Workshops

### Improtheater

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des **improvisierten Theaters** kennen. Dabei steht nicht das Theaterspielen im Vordergrund, sondern die Grundprinzipien der Improvisation wie Zusammenspiel, Offenheit, Präsenz und ein entspannter Umgang mit dem Scheitern.

Diese Qualitäten sind nicht nur im Improtheater nützlich, sondern in ganz vielen Bereichen des Lebens. Sie lernen **entspannter** mit unerwarteten Situationen, Stress und Fehlern umzugehen.

Sie werden einen spielerischen Workshop erleben, der den **Klassengeist** fördert und jede\*n so mitnimmt, wie er oder sie ist. Im Improtheater geht es nicht darum, vor anderen gut auszusehen, sondern andere gut aussehen zu lassen.

Dieser Workshop erfordert nicht, dass Sie sich exponieren oder über schauspielerische Fähigkeiten verfügen. Jede\*r (extrovertiert oder introvertiert) wird den Platz und die Rolle finden, die ihr\*ihm entsprechen. Sie werden von einem professionellen Improvisationstheater «Anundpfirsich» gecoacht.



### Kontakt

anundpfirsich gmbh  
Zollstrasse 121  
CH-8005 Zürich

E-Mail: buero@pfirsi.ch  
Telefon: +41 44 57 66 222

[www.pfirsi.ch](http://www.pfirsi.ch)

## Positive Psychologie

### Mit Positiver Psychologie durch die Probezeit

Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Untersuchung von **positiven Aspekten** des menschlichen Lebens. Martin Seligmann (2011), einer der wichtigsten Begründer dieser Tradition, definiert mit fünf Faktoren im Akronym **PERMA** menschliches Wachstum. Positive Emotionen, Engagement (Flow), Relationships, Meaning und Accomplishment.



### Flow

Flow wird als ein beglückendes Aufgehen in einer Tätigkeit definiert, wobei Zeit und Raum vergessen werden. Damit dies geschieht, sind folgende Aspekte notwendig:

- gutes Verhältnis zwischen Anforderungen und Fähigkeiten,
- klares Ziel,
- instantanes Feedback.

### Stärken

Ein weiteres wichtiges Feld der Positiven Psychologie ist das Ermitteln eigener **Stärken**. Mit dem von Peterson und Seligman (2004) erarbeiteten Fragebogen Values in Action Inventory of Strengths kurz VIA, können sogenannte **Charakterstärken** mittels Selbstbeurteilung erfasst werden. Charakterstärken werden als positive Fähigkeiten zum Denken, Fühlen und Verhalten, die einem selbst und anderen zugutekommen, definiert. Die 24 Charakterstärken werden dabei sechs höherstehenden **Tugenden** zugeordnet. Nämlich: Weisheit, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mässigung und Transzendenz. Diese Tugenden haben in fast jeder religiösen und philosophischen Tradition der Welt Bedeutung (Seligman & Peterson, 2004). Ausserdem konnte gezeigt werden, dass die Charakterstärken mit den oben benannten PERMA-Faktoren korrelieren und damit wiederum zu einem gelingenden Leben beitragen (Baumann et al. 2020).

### Circle of Influence

Der Circle of Influence ist ein Modell, das auf Stephen Covey zurückgeht. Er beschreibt im Modell drei Kreise, welche alle für einen Bereich stehen: Den Interessenbereich, den Einflussbereich sowie den Kontrollbereich. Der **Interessenbereich** umfasst alle Aspekte, über die wir uns zwar Gedanken machen können, die wir aber nicht beeinflussen können (z.B. Wetter, drohende Rezession). Der **Einflussbereich**, der zweite Kreis, umfasst das, was wir indirekt beeinflussen können. Also zum Beispiel die eigene Gesundheit. In den innersten Bereich, den **Kontrollbereich**, gehören alle Aspekte, welche wir direkt kontrollieren können (z.B. Was wir lesen oder wen wir treffen). Die Idee des Modells ist es, unterscheiden zu lernen, was beeinflusst werden kann und was nicht, und entsprechend dann die Zeit und Energie darauf, also den Kontrollbereich, zu konzentrieren und diesen so auszuweiten.

### Kontakt

Benjamin Sager & Mirjam Grauli  
Innovationspsychologin | Humortrainer  
humorimteam@gmail.com  
+41 76 518 7376

[www.teamhumor.ch](http://www.teamhumor.ch)

## Cyberprävention – Chancen und Gefahren des Internets

In diesem Workshop erkunden wir die Schnittstellen von sozialen Medien, Hatespeech und künstlicher Intelligenz, um die vielschichtigen Herausforderungen der digitalen Privatsphäre und Kommunikation zu verstehen. Beginnend mit einer Einführung, die die Bedeutung digitaler Interaktionen in der heutigen Gesellschaft hervorhebt, führt der Workshop in drei Lektionen in verschiedene Themenbereiche des Internets ein:



- In der Lektion 1 beschäftigen wir uns mit Social Media und Datenmanagement. Hier lernen die Teilnehmer\*innen, wie Daten auf sozialen Plattformen gesammelt, genutzt und verwendet werden. Der Einfluss von Algorithmen, die das Benutzerverhalten steuern und extremere Inhalte bevorzugen können, wird diskutiert.
- In der Lektion 2 vertiefen wir beim Thema «Hatespeech» unser Verständnis von Hatespeech, erkunden ihre Definitionen, Beispiele und die durch Algorithmen verstärkte Verbreitung. Diese Sitzung behandelt auch die rechtlichen und sozialen Konsequenzen von Hatespeech und bietet praktische Übungen, um auf solche Inhalte adäquat reagieren zu können.
- Die abschliessende Lektion 3 beleuchtet die Rolle der KI, wie KI-Technologien zur Moderation von Inhalten eingesetzt werden, und diskutiert ihre Grenzen und Möglichkeiten bei der Bekämpfung von Hatespeech. Zusätzlich werden positive Anwendungen von KI in verschiedenen Bereichen vorgestellt, um das Potenzial dieser Technologien aufzuzeigen, aber auch die Wichtigkeit des eigenen Denkprozesses hervorzuheben (Stichwort: KI als Copilot – nicht als Autopilot).

Der Workshop schliesst mit einer Diskussion über digitale Ethik, in der die Teilnehmenden reflektieren, wie das Gelernte ihr Verhalten in digitalen Räumen beeinflussen kann, und konkrete Schritte entwickeln, um einen positiven Beitrag in der digitalen Welt zu leisten. Dieser interaktive und aufeinander aufbauende Ansatz soll ein tiefes Verständnis für die Verbindung zwischen Technologie, persönlicher Verantwortung und den kollektiven Auswirkungen unseres Handelns im digitalen Zeitalter fördern

### **Kontakt**

Joah Lenzo & Jérôme Lenzo  
Hauptstrasse 39  
CH-9400 Rorschach  
Mobil +41 78 723 72 01  
admin@neuemedien.ch

[www.newmediaconcept.ch](http://www.newmediaconcept.ch)

## Sexuelle Gesundheit

Sexuelle Gesundheit setzt eine positive und **respektvolle Haltung zu Sexualität** und **sexuellen Beziehungen** voraus sowie die Möglichkeit, angenehme und sichere sexuelle Erfahrungen zu machen, und zwar frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt. Sexuelle Gesundheit lässt sich nur erlangen und erhalten, wenn die sexuellen Rechte aller Menschen geachtet, geschützt und erfüllt werden (Definition WHO).



Im Workshop «Sexuelle Gesundheit» geht es um alle möglichen Fragen im Zusammenhang mit Sexualität. Personen der Fachstelle «liebesexundsoweiter» klären Fragen zu sexuellen Rechten, Schwangerschaftsabbruch (z.Bsp. «die Pille danach»), Homosexualität, aber auch zu Geschlechtskrankheiten (HIV und sexuell übertragbare Infektionen), Pornographie etc. Es geht aber auch um Haltungen, Erwartungen und Verantwortung in sexuellen Beziehungen, um sexuelle Orientierung, Rollenidentitäten und vieles mehr.

### Kontakt

liebesexundsoweiter  
Sexualpädagogik & Beratung  
Technikumstrasse 84  
8400 Winterthur  
+41 52 212 81 41

[www.liebesexundsoweiter.ch](http://www.liebesexundsoweiter.ch)

## Movement Matters

Der Workshop wird von der Fachschaft Sport durchgeführt und findet in den Sporthallen der KEN statt.

Das **aktive Bewegen** und seine **Auswirkungen** stehen im Zentrum des Workshops. Was bedeutet Gesundheit und welche Auswirkungen hat Bewegung auf den Körper und die Psyche? Wie wirkt sich Bewegen auf das Lernen und die Konzentrationsfähigkeit aus?

Bewegung wirkt sich auf weit mehr als nur den Bewegungsapparat oder das Herz-Kreislauf-System aus. Sie beeinflusst den Stoffwechsel, das Immunsystem, die Hormone sowie das Nervensystem und damit auch die Gehirnfunktion und die Psyche. Möglichst vielfältige, regelmässige und qualitativ gute Bewegung **unterstützt den ganzen Organismus** in seiner Funktionsweise. Bewegung wirkt sich unabhängig von Geschlecht und Alter positiv auf die Gesundheit aus und kann das persönliche Wohlbefinden verbessern. Ein ausreichendes Mass an körperlicher Aktivität ist elementar und wichtig für eine gute Lebensqualität und mentale Gesundheit.

Anhand von verschiedenen **Bewegungsaufgaben** und **Sportspielen** erfahren und besprechen wir, wie sich Bewegung anfühlt, was sie bewirkt und wie wir Bewegungen lernen und steuern können.

### Kontakt

Fachschaft Sport  
Chantal Schweri (scc@ken.ch)



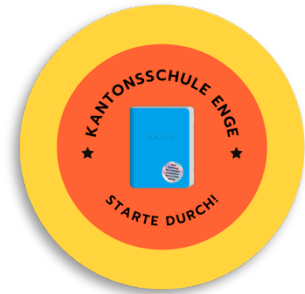
### Wichtiger Hinweis

Für diesen Workshop brauchen Sie **bequeme Sportkleidung**. Erscheinen Sie zum Start des Workshops **bereits umgezogen** in der zugewiesenen Halle (benützen Sie zum Umziehen die Garderoben bei den Turnhallen).



## Loslegen, Dranbleiben und zu Ende führen

Der Workshop "Loslegen, dranbleiben und zu Ende führen" dient dazu, den Schüler\*innen mithilfe des Büchleins «MACHEN» von Mikael Krogerus und Roman Tschäppeler verschiedene Methoden vorzustellen und beizubringen, damit sie den schulischen Alltag besser meistern können. So lernen die Schüler\*innen wie man eine sinnvolle **To-Do-Liste** erstellt, **Ordnung und Struktur** in den Alltag bringt, wie sie **effizienter lernen** und **Gelerntes besser behalten**, wie sie **motivierter** an die Arbeit gehen, ihre **Konzentration steigern**, wie sie ein Projekt erfolgreich zu Ende führen und vieles mehr.



Die Autoren des Buches «Machen» beschreiben es wie folgt: «Wo finden wir Inspiration, Zuspruch und Methoden, um die Dinge neu und anders anzupacken? Für beide Fälle des Machens ist dieses Buch da: Um die grossartigen Momente zu vertiefen. Und um die zähen zu verflüssigen. Dieses Buch handelt also vom Anpacken, vom Loslegen, vom Überwinden und vom Sich-in-den-Arsch-treten. Aber auch vom Vertiefen, vom Loslassen, vom Wiederaufgreifen, vom Dranbleiben und vom Zu-Ende-führen.»

Dieser Workshop wird von **Lehrpersonen** der KEN durchgeführt und alle Schüler\*innen erhalten ein Exemplar des Buches «Machen» von der Schule geschenkt!

### Kontakt

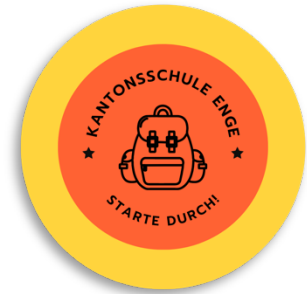
Autoren des Buches:  
Mikael Krogerus & Roman Tschäppeler

Booking & Management  
guzo gmbh  
Roman Tschäppeler  
Alfred-Aebi-Strasse 71  
CH-2503 Biel/Bienne  
hallo@guzo.ch

[www.rtmk.ch](http://www.rtmk.ch)

## Schulreise

Die Klassenlehrperson (oder deren Vertretung) unternimmt mit der Klasse eine kleine **Reise**. Dieses Erlebnis soll ein **Kennenlernen** in einem anderen Umfeld, den **Zusammenhalt** als Gruppe und den **Klassengeist** fördern und auch für die Lehrperson eine Möglichkeit sein, die Schüler\*innen besser kennenzulernen.



Dieser Ausflug kann im Vorfeld mit der Klasse gemeinsam geplant und organisiert werden. Arbeits- und Sozialeinsätze sind willkommen, aber kein Muss.

Die Schulreise darf etwas kosten. Das **Sekretariat** zieht bei den Eltern für die KEN-Woche 50 CHF ein (die KLP muss sich nicht darum kümmern); davon sind 25 CHF ein Unkostenbeitrag für die externen Workshops und die restlichen 25 CHF sind für die Finanzierung der Schulreise. Die KLP kann das Geld beim Sekretariat **gegen Quittung** nach der KEN-Woche abholen. Die Schule leistet **keinen Beitrag** an die Schulreise, sie übernimmt zur Entlastung der KLP lediglich das Einziehen des Geldes und die Abrechnung am Schluss. Sollte die Schulreise mehr als 25 CHF pro Person kosten, muss die KLP den Restbetrag bei den SuS selbst einziehen.



## Konsolidierung & Evaluation

Pro Klasse: **zwei Delegierte für Statements zur Woche** und **zwei Delegierte für Eindrücke/Fotos**

Diese Delegierten sind dafür verantwortlich, der Kommission (per Teams-Chat an: **Sandra Foletti**) regelmässig während der Woche ihre **Statements** sowie **Fotos** von den verschiedenen Workshops und Aktivitäten zu senden. Schicken Sie bitte ausdrucksstarke Fotos, die einen guten Einblick geben.

Diese Informationen und Eindrücke werden bei dem gemeinsamen Abschluss in der Aula sowie in der ersten Woche nach den Herbstferien in der Halle präsentiert (nur für den **internen Gebrauch**).



---

### 1. Teil: Konsolidierung & Sichtbarkeit KEN-Woche

13.00 – 14.00 Uhr

Die Klasse festigt das, was sie in den verschiedenen Workshops und Aktivitäten der Woche gelernt hat. Was nehme ich mit? Was habe ich gelernt? Was sehe ich jetzt anders?

Diskutieren Sie die folgenden Rubriken zuerst in **Zweiergruppen** und dann im **Plenum**. Die Kommission hat bewusst Rubriken gewählt, die nicht namentlich den Workshops und Aktivitäten entsprechen, sondern den möglichen Outputs.

- Umgang mit Stress
- Umgang mit dem Internet
- Ich und mein Körper
- Kreative Problemlösung
- Loslegen & Dranbleiben
- Was ist das Wichtigste, was Sie aus dieser Woche mitnehmen?

Jede Klasse stellt ihre Eindrücke und Erkenntnisse aus den verschiedenen Workshops und Aktivitäten der Woche auf einer **Folie** (PowerPoint) dar. Die **Vorlage** der Folie erhalten Sie separat **per Mail**.

Die Folien werden auf Ihrem **Klassen-Teams** gespeichert, sodass Sie jederzeit Zugriff darauf haben. Sie sollen sichtbar machen, was Sie in dieser Woche alles gelernt und erlebt haben. In der ersten Woche nach den Herbstferien werden die Folien in der **Halle** projiziert.

---

## 2. Teil: Evaluation

14.00 – 14.15 Uhr

Füllen Sie bitte diesen Fragebogen zur Woche aus. Das Feedback ist anonym und hilft uns, die Woche zu überarbeiten und zu verbessern. Sie können den untenstehenden Link oder den QR-Code verwenden.

Hier geht es zur Umfrage via Link:

<https://forms.office.com/e/n3PEsSCJUT>

Hier geht es zur Umfrage via QR-Code:



## 3. Teil: gemeinsamer Abschluss in der Aula

14.30 Uhr (Dauer ca. 20 Minuten)

---

**Vielen Dank!**

Die Kommission: Anne Bovet, Valeria Soriani, Sandra Foletti & Martin Lüscher

## Eigene Notizen



