

Konzept zum Methodentag der JS 11/ Termin: Mi., 21.9. 2016, 8.00 – 14.30 Uhr

Thema: **Fit in der Oberstufe**. Nachhaltiges Lernen, effektives Zeitmanagement und Umgang mit Stresssituationen

Zeit	Inhalte/ Methoden	Referenten/ Verantwortlicher	+Lehrereinsatz	Raum
8.00– 9.30 Uhr	<p>Begrüßung, Organisatorisches zum Tag Theoretische Einführung/ Interaktiver Vortrag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was ist Stress? Stressoren im Schulalltag • Medienkompetenz • gehirngerechtes Lernen • Zeitmanagement- Strategien 	Dipl. Psych. Frau Frenzel + 1 weiterer Referent (extern)	BER MAU	Aula
9.30 – 10.00 Uhr	Pause			
10.00 – 11.30 Uhr	<p>Praktischer Teil: Kleingruppenarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lernplanerstellung • Erfassen persönlicher Zeitfresser • Erprobung von Lerntechniken • Diskussion 	Dipl. Psych. Frau Frenzel + Referent	WLF KRÜ/ HOL HIL MEI BER	A 101 A 106 A 108 A 113
11.30 - 12.00 Uhr	Möglichkeit individueller Beratung parallel: Buffetaufbau	Dipl. Psych. Frau Frenzel + Referent	BER	A 108 A 109 Aula
12.00 – 12.15 Uhr	Kurzer Impuls: Der Beitrag gesunder Ernährung(sweise) zur Leistungsfähigkeit/ zum Wohlbefinden allgemein	BER	WLF GRO BER	Aula
12.15 – 13.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen und Pause ca. 12.45 Uhr: Aufräumen der Aula		WLF GRO BER	Aula
13.00 – 14.00 Uhr	Sportangebote: <ul style="list-style-type: none"> - Präventive Rückenschule - Taekwondo (2 Gruppen möglich) - Tischtennis - Fußball (Schlechtwettervariante: Spiele) 	Frau Drechsel, Physiotherap.(ext.) Herr Winkler, Meister IV. Dan (ext.) ZET SEI	BER	Aula TH TH Kleinfeld (A 208)
14.00 - 14.30 Uhr	Feedbackrunde: gemeinsamer Abschluss	BER	GEM WRU	Aula