

Titel

Thema:	time4you – Lebenskompetenzen: Bewegungs- & Entspannungspausen im Unterricht
Veranstaltungsnummer:	2432P1201

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:

Kurze Bewegungs-, Entspannungspausen können helfen, den alltäglichen Unterricht zu rhythmisieren, Stress abzubauen, Freude zu wecken und Konzentration aufzubauen.

In der Fortbildung werden zahlreiche Übungen praktisch erprobt und ihr Einsatz im Unterricht reflektiert. Sie eignet sich als Ergänzung zu "time4you - Selbstwahrnehmung und Stressbewältigung", kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Mit dabei sind viele neue Übungen von Qi Gong, BrainGym und Bewegungsspielen bis zu PME und Imaginationsübungen.

Die Veranstaltung ist eine Ergänzung zur Seminarreihe time4you des SuchtPräventionsZentrums, die (bislang) aus vier Fortbildungen besteht. Sie zeigt schülernah und fundiert, wie Lebenskompetenzen der Schülerinnen und Schüler systematisch gestärkt werden können. Zentrale Themen der Fortbildungsreihe sind Verbesserung der Klassengemeinschaft, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Kommunikation, Umgang mit belastenden Gefühlen und Stress sowie Problemlösen.

Zahlreiche Studien belegen, dass die Stärkung von Lebenskompetenzen (Life Skills) die Persönlichkeitsentwicklung und damit die Resilienz wirksam fördert. Daher empfiehlt auch die WHO ausdrücklich ihr Training. Es kann auch dazu beitragen, dass Unterricht in heterogenen Klassen besser gelingt.

Die Übungen und Einheiten von time4you lassen sich sowohl im normalen Schulalltag (Klassenrat, Fachunterricht, Nachmittagsangebot) als auch in Projekttagen oder -wochen einsetzen. Sie sind in insgesamt zwei kostenfreien, umfangreichen Handbüchern zusammengefasst und so konzipiert, dass sie für heterogene Lerngruppen und verschiedene Altersstufen einfach variiert und angepasst werden können.

Die Fortbildungen können auch schulintern gebucht werden. Bei schulinternen Abrufveranstaltungen ist es möglich – entsprechend der Erfahrungen der Lehrkräfte oder den Wünschen des Kollegiums – konkrete inhaltliche Schwerpunkte sowie den Umfang der Fortbildung individuell festzulegen.

Zu den anderen oben genannten Lebenskompetenzen finden Sie weitere Veranstaltungen in unserem Angebot:

- time4you – Lebenskompetenzen: Kommunikation und Empathie im Unterricht trainieren, Gruppenentwicklung fördern
- time4you – Lebenskompetenzen: Glück, Selbstwert & Entspannung
- time4you – Lebenskompetenzen: Problemlösestrategien im Unterricht trainieren, Gruppenentwicklung fördern

Schwerpunkte/Rubrik: Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Gesundheitsförderung - Gewaltprävention - Suchtprävention
Zielgruppen:	- Lehrkräfte, Sozialpädagogen und Erzieher
Schularten:	- Regionales Bildungs- und Beratungszentrum - Sekundarstufe I - Grundschule
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Stefan Krämer, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Stefan Krämer, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Teil der Reihe "time4you", auch einzeln buchbar. Diese Veranstaltung ist im Rahmen des "Hamburger Basiscurriculums Jugend und Sucht" (BC) als Modul 2 anrechenbar. https://li.hamburg.de/fortbildung/themen-aufgabengebiete/suchtpraevention/spz-veranstaltungen-basiscurriculum-600050
Weblink:	https://li.hamburg.de/spz

Anbieter

Anbietername:	Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Anbieteranschrift:	Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg
E-Mail-Adresse:	tis@li-hamburg.de

Termin

Termin:	24.06.2024 15:00 bis 18:00 Uhr
Dauer:	3 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	20.06.2024

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:

Landesinstitut Hamburg, Felix-Dahn-Straße 3 und/oder Weidenstieg 29, 20357
Hamburg