

Online-Fortbildungsangebot für Lehrer*innen und Mitarbeiter*innen im Offenen Ganztage im ersten Schulhalbjahr 2020/2021 (mit zwei Präsenzfortbildungen)

Fortbildungsinhalte:

Kinder im Hier und Jetzt – mit Achtsamkeit zu mehr (Selbst-)Kontakt

Die Gesellschaft unserer heutigen Zeit ist gekennzeichnet durch Stress, Hektik, Unruhe, Lärm, Reizüberflutung, schnellen Wandel, Beschleunigung und Komplexität. Diese Erscheinungen machen auch vor der Schule nicht halt. Sie als Lehrer*innen begleiten die Kinder, welche Spiegelbilder dieser Gesellschaft sind und folglich durch sie geprägt werden.

Mit unserer Fortbildung wollen wir einen entsprechenden Ausgleich schaffen um Ruhe, Stille und Muße in das Bewusstsein der Kinder zu transportieren. Es geht nicht darum, über die gesellschaftlichen und sozialen Entwicklungen zu jammern, sondern vielmehr darum, die Situation so anzunehmen, wie sie ist. Achtsamkeit versteht sich als ein nicht wertendes Gewahrwerden des Augenblicks. Die in der Fortbildung vorgestellten Anregungen sollen Ihnen helfen, Achtsamkeitsimpulse in den Unterricht einzubauen, damit die Schüler*innen wieder zu mehr Kontakt mit sich selbst kommen, um ihre Bedürfnisse und Befindlichkeiten besser wahrzunehmen. Indem sie lernen, zur Ruhe zu finden, können sie konzentrierter und aufmerksamer lernen.

Gesundes Miteinander – Impulse für den Grundschulalltag

„...und wer einen Freund hat, braucht sich vor nichts zu fürchten“

Der Satz aus Janoschs „Oh wie schön ist Panama“ trifft es auf den Punkt. Wer (gute) Freunde hat, findet nicht nur Halt in schwierigen Situationen, sondern schafft gemeinsam Dinge, die allein nicht möglich wären.

Soziale Beziehungen und ein gesundes Miteinander sind eine der wichtigsten Ressourcen unseres Lebens und beeinflussen unsere Lebensqualität und unser Wohlbefinden oftmals entscheidend.

In der Grundschulzeit erfahren Kinder, was es heißt, neue Kontakte und Freundschaften zu knüpfen, gleichzeitig lernen sie auch, in heterogenen Gruppen zusammen zu arbeiten, Kompromisse zu schließen und aufeinander zuzugehen.

Erfahren Sie in unserer Fortbildung alles Wissenswerte zum spannenden Thema Resilienz und persönliche Schutzfaktoren und deren Einfluss auf ein gesundes Miteinander.

Mit alltagsnahen Übungen gelingt es Ihnen im Anschluss daran leicht, Ihre Schüler*innen an das Thema „Gemeinsam sind wir stark!“ heranzuführen und in den Grundschulalltag zu integrieren. Hierbei werden Schutzfaktoren wie Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und Emotionsregulation spielerisch gestärkt. Die Schüler*innen gestalten als gemeinschaftliches Team eigene Spiele, Bilder oder Geschichten und können - als ein besonderes Highlight - ihre Ergebnisse beim großen *Gesund macht Schule*-Wettbewerb einreichen.

Tanzen am Nabel der Zeit

Heutzutage ist es schwieriger denn je Zugang zu den jugendlichen Schülern zu bekommen. Was beschäftigt sie, was bewegt sie und vor allem WIE bewegt man sie?

Tanzen bewegt. Tanzen macht Spaß. Tanzen ist Vielfalt.

Wir führen Ihnen Grundlagen der Tanzbereiche Hip-Hop, House, Breakdance und Commercial Dance nicht nur vor, sondern Sie probieren alles gleich selbst aus. Das funktioniert auch online. Sie erhalten konkrete Anregungen mit Videos zur Umsetzung als Bewegungspause im Unterricht, in der Pause auf dem Schulhof oder im Sportunterricht. Der Weg zu einer Aufführung auf Schulfesten / Projektwochen ist danach nicht mehr weit.

Für ein gutes Tanzgefühl sind Kraft, Koordination und Beweglichkeit grundlegende Voraussetzungen. Tanzen hat hierbei nicht nur eine positive Wirkung auf physiologischer, sondern auch auf mentaler Ebene. Gleichzeitig ist es auch ein Erleben in Gemeinschaft und fördert den Zusammenhalt.

Medien - Fortbildungen

Für Lehrer*inne und Mitarbeiter*innen im Offenen Ganztags

Die Zeit des Lockdowns hat gezeigt: digitale Medien werden auch für Grundschüler immer relevanter. Doch wenn Kinder digital aufwachsen, stellt sich die Frage, wieviel Mediennutzung förderlich ist und wie sich das Lernen für die Schule und die familiäre Mediennutzung in guter Balance befinden, damit Kinder gesund aufwachsen. Die Online - Fortbildung bietet im ersten Teil Grundlageninformationen und Diskussion und gibt Einblicke in Materialien und Themen für Elterngespräche. Im zweiten Teil wird es praktisch: Fallbeispiele für die Elternberatung sowie kreative und spielerische Methoden zum Thema Mediennutzung mit Kindern stehen im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden können Materialien selbst erproben. Beispiele und Tipps für die kreative Mediennutzung im Unterricht sowie der Ganztagsbetreuung sollen zu eigenen Projekten animieren.

Referentin des Abends ist Kristin Langer, Mediencoach bei „SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.“

Medien online-Seminar für Eltern

Seit Frühjahr diesen Jahrs verbringen Kinder wie Eltern mehr Zeit mit digitalen Medien. Doch wenn Kinder mit den neuen Medien aufwachsen, wieviel Zeit ist angemessen und welche Angebote sind altersgerecht? Die digitale Elternveranstaltung gibt Raum für eine Rückschau auf die Zeit des Lockdowns und die Bedingungen für familiäre Mediennutzung. Ein fachlicher Input zur Mediennutzung von Grundschulkindern schafft Orientierung für elterliches Handeln und gibt Impulse zur Diskussion. Hinweise zum Elternratgeber „SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.“ sowie weiteren Portalen, bei denen Eltern Unterstützung in Medienfragen finden, runden die Elternveranstaltung ab.

Referentin des Abends ist Kristin Langer, Mediencoach bei der Bundesinitiative „SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.“. **Per Mail können sich interessierte Eltern anmelden:**

snezana.marijan@aekno.de. Eine Woche vor den Onlineseminar werden die Teilnehmer einen Link erhalten mit dem sie sich zu dem Seminarzeitpunkt online einwählen können.

Die Ernährungsbox: Ernährungskünstler – forschen, kochen und genießen! Material für den Unterricht

Ein gesundheitliches Ernährungsverhalten basiert auf vielen Faktoren und umfasst weit mehr als den Verzehr bestimmter Lebensmittel oder den Verzicht darauf. Es wird geprägt durch individuelle Vorlieben und Einstellungen zum Essen, gemeinschaftliche Erfahrung in der Familie um im Umfeld sowie Fähig- und Fertigkeiten, das vorhandene Nahrungsmittelangebot kompetent zu nutzen und zuzubereiten.

In diesem Sinne möchten wir Ihnen unterschiedliche Zugänge zum Themenfeld *Essen und Ernährung* aufzeigen, wie Sie kindorientiert und handlungspraktisch Wissen und Zusammenhänge in Ihrem Unterricht vermitteln und mit den Kindern herleiten können.

Inhaltlich behandelt die neue „Unterrichtsbox: Ernährungskünstler – Forschen, Kochen und genießen!“ die Vielfalt der Lebensmittel, ihre Verarbeitungsmöglichkeiten, individuelle und kulturelle Essgewohnheiten sowie grundlegende biologische Bezüge.

Die Box ist in vier Kapitel gegliedert:

- L – Lebensmittel: Viele verschiedene Lebensmittel
- M – Mahlzeiten zubereiten
- E – Esskultur
- V – Verdauung: Der Weg der Nahrung durch den Körper

Outdoor-Erlebnisse – Anregungen für den Sportunterricht im Freien als Präsenzangebot

Mit unserer Fortbildung wollen wir Ihnen in der aktuellen Corona-Situation Alternativen zu Unterrichtseinheiten in der Turnhalle anbieten. Bewegung an der frischen Luft fördert die Gesundheit und stärkt das Immunsystem. Die Natur lädt zum aktiven Erleben ein, denn sie bietet vielfältige Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten. Die Kinder können in die Natur eintauchen, diese mit allen Sinnen erleben und dabei effektiv „trainieren“. Beim Spielen und Toben im Freien, werden neben den sportmotorischen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit auch Kreativität, Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit geschult. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir Spiel- und Übungsvarianten ausprobieren, um Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten für den Sportunterricht im Freien zu erarbeiten.

Inhalte:

- Kräftigungsübungen für den gesamten Körper mit dem eigenen Körpergewicht, einem Partner und verschiedenen Hilfsmitteln
- Übungen zur Mobilisation, Beweglichkeit und Dehnung
- Ausdauersequenzen
- Koordination, Balance-Übungen, propriozeptive Übungen, Übungen zur Körperwahrnehmung, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Erlebnispädagogische Sequenzen (interaktives Spiel)
- Staffelspiele

Lehrergesundheit

„Hallo Lieblingmensch – das Geheimnis achtsamer und mitfühlender Handlungen“

Die Corona Krise hat die bestehende Entwicklung der globalisierten und digitalisierten Welt noch einmal verschärft. Der virtuelle Unterricht lässt die Grenzen zwischen Privatem und Beruflichem mehr aufweichen und birgt Gefahr der Überlastung. Wir begeben uns in einen Zustand der immer kürzeren Aufmerksamkeitsspannen, pausenloser Unterbrechungen und des ständigen Abgelenktseins.

Demjenigen, dem es gelingt einen Perspektivwechsel zu wagen, wird aus diesen Herausforderungen gestärkt hervorgehen. Es braucht die Bereitschaft und den Mut den Blick von außen nach innen zu richten. Dieses "Innehalten" lädt zur Ruhe und Klarheit ein und unterbricht das weit verbreitete reaktive Verhalten. Denn wer im Stande ist seine Aufmerksamkeit auf die Dinge zu lenken, die wirklich wichtig sind, wird die für sich und sein Umfeld richtigen Entscheidungen treffen

In dieser virtuellen Schulung bekommen Sie praktische Impulse, wie Sie anhand der Achtsamkeitspraxis:

- Stressresistenter werden
- Lernen "gedanklich abzuschalten"
- Zuversichtlich und zufrieden, trotz äußerer Herausforderungen bleiben
- einfache und dennoch wirkungsvolle Impulse in einen bewussteren (Schul-) Alltag integrieren

„Resilienz – Für mehr Energie und Freude“

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, auch im fordernden Berufsalltag Freude, ein stabiles Wohlbefinden und psychische Widerstandsfähigkeit zu bewahren. Diese Fähigkeit ermöglicht es Ihnen, Herausforderungen aktiv und wirksam zu begegnen und dabei gleichzeitig in Ihrer Kraft zu bleiben (oder rasch in Ihre Kraft zurück zu finden).

Auf Basis wissenschaftlicher Befunde dazu, was Resilienz ausmacht und wie sie gestärkt werden kann, stärken Sie Ihre eigene Energie und Freude, lernen hilfreiche Strategien dafür kennen und wenden diese direkt an.

In unserer Fortbildung zeigen wir Ihnen:

- Wie unser soziales Netz unsere Widerstandskraft beeinflusst
- Wie wir in 5 Schritten unsere Resilienz stärken können
- Warum Selbstfürsorge das A und O für unser Wohlbefinden ist