

Let's Relax.

Entspannung im Schulalltag

Leitfach: Englisch

Leitung: Arlt

Unser Alltag in der Schule wird von vielen oft als Stress empfunden. Im P-Seminar *Let's Relax. Entspannung im Schulalltag* wollen wir nach Möglichkeiten suchen, mehr Entspannung und Spaß in unsere Schule zu tragen und daraus ein tragfähiges Entspannungsprogramm entwickeln. Dabei werden wir unter anderem auf Konzepte zurückgreifen, die an englischen und amerikanischen Schulen bereits praktiziert werden. Das P-Seminar wird sich in folgende Blöcke gliedern:

1. Block: Stress - eine Definition

- Was ist Stress?
- Welche Zustände in der Schule verursachen bei Schülern und Lehrern Stressgefühle?

2. Block: Brainstorming

- Was können wir tun, um mehr Ruhe, Spaß und Entspannung in den Schulalltag zu bringen?
- Beispiele: Fantasiereisen für die Unterstufe, Meditationen, Yoga etc.

3. Block: Planung in Kleingruppen, Erstellung eines Entspannungsprogramms für's FMG

- Welche unserer Ideen sind umsetzbar?
- Wie können wir die Ideen umsetzen?

In dieser Phase entscheidet ihr euch in Kleingruppen für eine der gesammelten Ideen und plant die Umsetzung. Zusätzlich erstellen wir gemeinsam ein Entspannungsprogramm für unsere Schule.

4. Block: Durchführung