



2021					2022						
August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
1 So	1 Mi	1 Fr	1 Mo <small>Aller-heiligen</small> ⁴⁴	1 Mi	1 Sa <small>Neujahr</small>	1 Di	1 Di	1 Fr	1 So <small>Tag der Arbeit</small>	1 Mi	1 Fr
2 Mo ³¹	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Do	2 So	2 Mi	2 Mi	2 Sa	2 Mo ¹⁸	2 Do	2 Sa
3 Di	3 Fr	3 So <small>Tag der Dt. Einheit</small>	3 Mi	3 Fr	3 Mo ¹	3 Do	3 Do	3 So	3 Di	3 Fr	3 So
4 Mi	4 Sa	4 Mo ⁴⁰	4 Do	4 Sa	4 Di	4 Fr	4 Fr	4 Mo ¹⁴	4 Mi	4 Sa	4 Mo ²⁷
5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 So	5 Mi	5 Sa	5 Sa	5 Di	5 Do	5 So <small>Pfingsten</small>	5 Di
6 Fr	6 Mo ³⁶	6 Mi	6 Sa	6 Mo ⁴⁹	6 Do <small>Heilige Drei Könige</small>	6 So	6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo <small>Pfingst-montag</small> ²³	6 Mi
7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr	7 Mo ⁶	7 Mo ¹⁰	7 Do	7 Sa	7 Di	7 Do
8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo ⁴⁵	8 Mi	8 Sa	8 Di	8 Di	8 Fr	8 So <small>Muttertag</small>	8 Mi	8 Fr
9 Mo ³²	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Do	9 So	9 Mi	9 Mi	9 Sa	9 Mo ¹⁹	9 Do	9 Sa
10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo ²	10 Do	10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 So
11 Mi	11 Sa	11 Mo ⁴¹	11 Do	11 Sa	11 Di	11 Fr	11 Fr	11 Mo ¹⁵	11 Mi	11 Sa	11 Mo ²⁸
12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi	12 Sa	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Di
13 Fr	13 Mo ³⁷	13 Mi	13 Sa	13 Mo ⁵⁰	13 Do	13 So	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo ²⁴	13 Mi
14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr	14 Mo ⁷	14 Mo ¹¹	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Do
15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo ⁴⁶	15 Mi	15 Sa	15 Di	15 Di	15 Fr <small>Karfreitag</small>	15 So	15 Mi	15 Fr
16 Mo ³³	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So	16 Mi	16 Mi	16 Sa	16 Mo ²⁰	16 Do <small>Fron-leichnam</small>	16 Sa
17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo ³	17 Do	17 Do	17 So <small>Ostern</small>	17 Di	17 Fr	17 So
18 Mi	18 Sa	18 Mo ⁴²	18 Do	18 Sa	18 Di	18 Fr	18 Fr	18 Mo <small>Oster-montag</small> ¹⁶	18 Mi	18 Sa	18 Mo ²⁹
19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So	19 Mi	19 Sa	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Di
20 Fr	20 Mo ³⁸	20 Mi	20 Sa	20 Mo ⁵¹	20 Do	20 So	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo ²⁵	20 Mi
21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr	21 Mo ⁸	21 Mo ¹²	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Do
22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo ⁴⁷	22 Mi	22 Sa	22 Di	22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi	22 Fr
23 Mo ³⁴	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So	23 Mi	23 Mi	23 Sa	23 Mo ²¹	23 Do	23 Sa
24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr <small>Heiligabend</small>	24 Mo ⁴	24 Do	24 Do	24 So	24 Di	24 Fr	24 So
25 Mi	25 Sa	25 Mo ⁴³	25 Do	25 Sa <small>1. Weih-nachtstag</small>	25 Di	25 Fr	25 Fr	25 Mo ¹⁷	25 Mi	25 Sa	25 Mo ³⁰
26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So	26 Mi	26 Sa	26 Sa	26 Di	26 Do <small>Christi Himmelfahrt</small>	26 So	26 Di
27 Fr	27 Mo ³⁹	27 Mi	27 Sa	27 Mo ⁵²	27 Do	27 So	27 So <small>Beginn der Sommerzeit</small>	27 Mi	27 Fr	27 Mo ²⁶	27 Mi
28 Sa	28 Di	28 Do	28 So <small>1. Advent</small>	28 Di	28 Fr	28 Mo <small>Rosen-montag</small> ⁹	28 Mo ¹³	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Do
29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo ⁴⁸	29 Mi	29 Sa		29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi	29 Fr
30 Mo ³⁵	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do	30 So		30 Mi	30 Sa	30 Mo ²²	30 Do	30 Sa
31 Di		31 So <small>Ende der Sommerzeit</small>		31 Fr <small>Silvester</small>	31 Mo ⁵		31 Do		31 Di		31 So

AG: Donnerstag oder Freitag 14:00-15:30 Uhr

 - Gruppe 1

 - Gruppe 2

 - Gemeinsame Termine

Ablauf Fit5-AG

GGG/OGS/JuCa

im Schuljahr 2021/2022

Nr.	Termin	Inhalt
1. Halbjahr		
1	19.08.	Starttermin / Kennenlernen / gemeinsame Planung
2	26.08.	Gruppenpädagogik / Gruppenkonstellation / Planung d. Treffen
3	02.09.	Eigene Stärken (Körper-Collagen)
4	09.09.	Zukunftswerkstatt
5	16.09.	Vorbereitung Schulbesichtigung
6	23.09.	Schule besuchen (Realschule)
7	30.09.	Schule besuchen (Gesamtschule Schlebusch)
8	07.10.	Nachbesprechung Schulbesichtigungen
9	28.10.	Workshop 1 (Konfliktberatung/Mobbing)
10	04.11.	Starttermin / Kennenlernen / gemeinsame Planung
11	11.11.	Gruppenpädagogik / Gruppenkonstellation / Planung d. Treffen
12	18.11.	Eigene Stärken (Körper-Collagen)
13	25.11.	Zukunftswerkstatt
14	02.12.	Vorbereitung Schulbesichtigung
15	09.12.	Schule besuchen (Realschule)
16	16.12.	Schule besuchen (Gesamtschule Schlebusch)
17	13.01.	Nachbesprechung Schulbesichtigungen
18	20.01.	Workshop 1 (Konfliktberatung/Mobbing)
19	27.01.	Zeugnisse
2. Halbjahr		
1	03.02.	Kinofilm (Gefühle)
2	10.02.	Gruppenzwang / Selbstbewusstsein Selbstwirksamkeit/Selbstbehauptung
3	17.02.	Lernstrategien/Stressbewältigung
4	24.02.	Workshop 2 (Medienkompetenz/Lernen)
5	03.03.	Freizeitgestaltung (Besuch Lindenhof)
6	10.03.	Orientierung in der Stadt
7	17.03.	Vereine besuchen
8	24.03.	Flexibler Termin
9	31.03.	Kinofilm (Gefühle)
10	07.04.	Gruppenzwang / Selbstbewusstsein Selbstwirksamkeit/Selbstbehauptung
11	28.04.	Lernstrategien / Stressbewältigung
12	05.05.	Workshop 2 (Medienkompetenz/Lernen)
13	12.05.	Freizeitgestaltung (Besuch Lindenhof)
14	19.05.	Orientierung in der Stadt
15	02.06.	Vereine besuchen
16	09.06.	Flexibler Termin
17	23.06.	Abschiedsfest
		Zeugnisse

1. Treffen Thema: Starttermin / Kennenlernen / gemeinsame Planung Datum:

Uhrzeit	Ablauf	Zuständigkeit
14:00- 14:15	Ankommen Vorstellungsrunde, Gefühlsrunde (Name, Alter, 3 Adjektive für das aktuelle Gefühl (ängstlich, gespannt, fröhlich) kleine Snacks	
14:15- 14:30	<u>WuP1 (Eigenschaften sortieren)</u> Größe Alter Geburtstag Haarlänge Geschwister Stockwerk (Wohnung)	
14:30- 15:00	Kennenlernspiele	
15:00- 15:20	Planung /Vorstellungen für die AG - persönliche Mindmap - Gruppendiskussion - Große Mindmap - Zukunftsvisionen	
15:20- 15:30	Abschlussrunde	

2. Treffen Thema: Gruppenpädagogik / Gruppenkonstellation / Planung d. Treffen

Datum:

Uhrzeit	Ablauf	Zuständigkeit
14:00-14:10	Ankommen Stuhlkreis (Stimmungsbild)	
14:15-14:30	<u>WuP1</u> Popcornspiel – Alle gehen langsam durch den (müde Maiskörner) Einer wird als Popcorn bestimmt, durch Berührung werden alle zum Popcorn und müssen laut durch die Gegend hüpfen.	
14:30-15:00	<p><u>Einstieg ins Thema:</u> Brainstorming am Flipchart: Zu welchen Gruppen gehört ihr? Frage1: Fünf Leute stehen an einer Bushaltestelle. Sind sie schon eine Gruppe? Input => Definition Gruppe / Kriterien</p> <p>Frage 2: Wie entsteht eine Gruppe? Welche Motive gibt es für die Gründung? Input => Zusammenfassung Gruppenentstehung</p> <p>Frage 3: „Der Mensch ist ein soziales Wesen und ist ohne soziale Kontakte nicht lebensfähig“ Am Beispiel eines Babys ist das auch einleuchtend, die Familie ist die erste Gruppe. Aber warum leben Menschen auch später in Gruppen? Welche Vorteile bringt das dem Einzelnen? Input => Zusammenfassung Bedürfnisbefriedigung / Vorteile der Gruppe</p> <p>Frage 4: In Gruppen gibt es verschiedene Rollen: Welche kennt ihr? Input => Überblick typische Rollen</p> <p>Frage 5: Wie sind die Rollen entstanden? Input => Personale Faktoren / Erwartungen und Zuweisungen der anderen</p> <p>Frage 6: Warum nimmt jedes Mitglied seine Rolle ein? Input => Position und Status</p> <p>Frage 7: Wann gibt es Konflikte? Input => Diskrepanz zwischen eigenen Bedürfnissen/Zielen und Erwartungen der anderen</p>	
15:00-15:20	<p><u>Rollenspiel (Schule)</u></p> <p>Mögliche Themen: Verhältnis Schüler-Lehrer, Schüler-Schüler, Schüler-Familie</p> <p>Themen: Macht, Überforderung, Mobbing, Freundschaft, Vertrauen, Geborgenheit, Rückhalt</p>	
15:20-15:30	Abschlussrunde	

3. Treffen

Thema: Eigene Stärken (Körper-Collagen) Datum

Uhrzeit	Ablauf	Zuständigkeit
14:00-14:15	Ankommen, Stuhlkreis (Stimmungsbild)	
14:15-14:30	<p><u>WuP1 (Ha-He-Ho)</u> Alter: ab ca. 8 Jahren Personenanzahl: mind. 7 Personen Begebenheiten: Möglichkeit zur Kreisbildung Anleitung: Es wird ein Kreis aus allen Teilnehmern gebildet, sodass jeder jeden Mitspieler sehen kann. Niemand steht in der Mitte des Kreises. Das Spiel besteht aus 3 Figuren. Ha: Die Person streckt beide Arme nach oben, wobei sich die Fingerspitzen in der Luft berühren. He: Die beiden benachbarten Personen zeigen mit zusammengepressten Händen wie ein Pfeil zu der Person, die zuvor „Ha“ gerufen hat. Ho: Die erste Person gibt den Impuls mit den Fingerspitzen an eine beliebige Person des Kreises. Diese beginnt dann wieder mit „Ha“. Es sollen die Wörter „Ha“, „He“ und „Ho“ in einer Lautstärke gerufen werden, sodass jeder diese verstehen kann. Die Möglichkeit des Ausscheidens besteht, wenn eine Bewegung oder ein Laut falsch oder zu spät ausgeführt wurde. Die Ausgeschiedenen können eigene Kreise bilden. Da es sich aber um einen WUP handelt, wird es ohne Ausscheiden gespielt.</p>	
14:30-15:10	<p><u>Wer bin Ich? – Körper-Collagen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Körper auf großen Pappen abzeichnen - freie Gestaltung der eigenen Collagen - Beispiele: Hobbys, Freunde, Interessen, Eigenschaften, Stärken & Schwächen, Stimmungen, <p><u>Materialien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitschriften • Laubblätter • Steine • Montageschaum • Stoffreste • Alter Schmuck • Bänder • Wolle • Streichhölzer • Ausgewaschene Joghurt- oder Margarinebecher • Watte • Alufolie 	
15:10-15:30	<p><u>Abschlussrunde</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -freiwillige Vorstellung der eigenen Collagen -Stimmungsbild 	

4. Treffen

Thema: Zukunftswerkstatt

Datum:

Uhrzeit	Ablauf	Zuständigkeit
14:00-14:10	Ankommen, Stuhlkreis (Gefühlsrunde)	
14:10-14:25	<p><u>WuP1 (Obstsalat)</u> Alter: ca.3-10 Jahre Personenanzahl: min. 7 Begebenheiten: Platz für einen Stuhlkreis <u>Material:</u> Stühle, mit einem Stuhl weniger als es Spieler gibt <u>Anleitung:</u> Zu Beginn werden ein paar verschiedene Obstsorten festgelegt. Anschließend ordnet der Jugendleiter durch Durchzählen jedem Kind eine Obstsorte zu, die sich die Kinder merken müssen. Ein Kind steht in der Mitte und die anderen sitzen auf ihren Stühlen. Das Kind in der Mitte ruft eine Obstsorte auf, nun müssen die Kinder mit der genannten Obstsorte sich schnell einen anderen Stuhl suchen, das Kind aus der Mitte versucht ebenfalls einen Platz zu ergattern. Das neue übriggebliebene Kind darf nun eine Obstsorte nennen. Ein besonderer Befehl ist das Wort „Obstsalat“, bei dem alle Kinder Plätze tauschen.</p>	
14:30-15:00	<p><u>Lebensziele (Visionboard)</u> 1. Definiere deine Ziele und Visionen Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe dir deine Ziele und Visionen auf. Wichtig dabei ist, dass du dir hier keine Grenzen setzt. Das heißt, sei mutig und schreibe alles auf, was dein Herz höherschlagen lässt. Lass dich nicht von der Stimme irritieren, die dir sagt, das ist unmöglich oder das schaffst du nie. Umso größer, desto besser! -Themenbereiche: Freundschaft, Gefühle, Hobbys, Wissen, Geld, Job, Wohnort/Land, Lifestyle... -Zeitraum eintragen 2. Gib deinen Zielen und Visionen ein Bild Kreativität: Jetzt ist es Zeit kreativ zu werden und deine Ziele und Visionen in Form von Bildern, Zitaten, Texten, Fotos und Illustrationen zu sammeln. Hier kannst du nach Herzenslust alles verwenden, was deine Ziele nach deinem Gefühl visuell widerspiegeln. Materialien: Zeitschriften, Internet, Sprüche Bücher, Bastelmaterial Ordnen: Wenn du alle Bilder etc. zusammen hast, dann ordne sie am besten nach den Lebensbereichen an. Dann hast du hier schon mal eine Struktur und die Gestaltung deines Visionboards wird dir leichter fallen. 3. Gestalte dein Visionboard Material: kleine Pinnboards 4. Finde den perfekten Ort für dein Visionboard</p>	
15:00-15:20	<p><u>Stuhlkreis</u> -Reflexion Visionboard -Übertrag auf den bevorstehenden Schulwechsel</p>	
15:20-15:30	Abschlussrunde	

5. Treffen

Thema: Vorbereitung Schulbesichtigung Datum:

Uhrzeit	Ablauf	Zuständigkeit
14:00- 14:15	Ankommen, Stuhlkreis (Gefühlsrunde) Orte der Visionboards sammeln	
14:15- 14:30	<u>WuP 1</u> Räuber Hotzenplotz Alter: ab 7 Personenanzahl: mindestens 5 Begebenheiten: ein WUP für drinnen und draußen / Sitzmöglichkeiten (eine weniger als Mitspieler) Anleitung: Während ein Spieler den Raum verlässt bzw. sich von der Gruppe entfernt, bestimmt der Rest der Gruppe wer Räuber Hotzenplotz ist. Wenn der Spieler dann zur Gruppe zurückkommt, fragt er reihum nach den Namen der Spieler. Die Kinder können ihren eigenen Namen sagen oder sich einen ausdenken. Wenn der Frager auf den Räuber Hotzenplotz trifft, müssen ALLE Kinder die Plätze tauschen. Natürlich will der Frager in der Mitte, hierbei einen Platz für sich gewinnen. Das Kind was keinen Sitzplatz findet, geht als nächstes vor die Tür.	
14:30- 14:50	<u>Vertrauensspiel</u> Blinder Gang- Zweier Pärchen laufen durch die Schule, einer ist „blind“ und der andere führt: <ol style="list-style-type: none"> 1. Körperkontakt an Schulter/Arm 2. Stimme Nach 10 Minuten wird gewechselt.	
14:50- 15:00	Pause	
15:00- 15:25	Vorbereitung Schulbesichtigungen: -Informationen über den Ablauf -Fragen zu den Schulen sammeln und sortieren	
15:25- 15:30	Abschlussrunde	

6. Treffen Thema: Schule besuchen (Realschule am Stadtpark) Datum:

Uhrzeit	Ablauf	Zuständigkeit
14:00	Abfahrt am Schulgelände	
14:15	Anfahrt (Kleinbus Kirchenkreis) zu Realschule am Stadtpark	
14:30- 15:00	Führung durch die Schule	
15:00- 15:30	Kurze Fragerunde	
15:30- 15:45	Rückfahrt zur Grundschule	

7. Treffen Thema: Schule besuchen (Gesamtschule Schlebusch) Datum:

Uhrzeit	Ablauf	Zuständigkeit
14:00	Abfahrt am Schulgelände	
14:15	Anfahrt (Kleinbus Kirchenkreis) zur Gesamtschule Schlebusch	
14:30- 15:00	Führung durch die Schule	
15:00- 15:30	Kurze Fragerunde	
15:30- 15:45	Rückfahrt zur Grundschule	

8. Treffen Thema: Nachbesprechung Schulbesichtigungen Datum:

Uhrzeit	Ablauf	Zuständigkeit
14:00-14:15	Ankommen, Stuhlkreis (Gefühlsrunde)	
14:15-14:30	WuP1 (Klangmemorie) Alter: ab 7 Jahren Personenanzahl: min. 6 Personen Begebenheiten: draußen & drinnen Material: Kärtchen/Blätter und einen Stift Anleitung: Jeder Teilnehmer bekommt ein Kärtchen. Darauf steht ein Tier. Alle Teilnehmer verteilen sich nun im Raum. (Optional kann das Licht ausgeschaltet werden.) Nun beginnen alle die Laute ihres Tieres zu machen und dadurch den Rest ihrer Gruppe zu finden. Sprechen ist dabei nicht erlaubt. Die Gruppe die zuerst zusammengefunden hat, hat gewonnen! Die Gruppengröße richtet sich nach der Teilnehmeranzahl. Wenn möglich ergeben sich 4-5er Gruppen.	
14:30-15:00	Stuhlkreis Auswertung der Schulbesuche Was ist euch in Erinnerung geblieben? Was fandet ihr gut? Was hat euch nicht gefallen? Habt ihr Ängste? Könntet ihr euch vorstellen in eine dieser Schulen zu wechseln? Passen die Schulen zu euren Zukunftsplänen? Welche Fächer/Schwerpunkte gibt es? Grundsätzliche Frage zum Schulwechsel?	
15:00-15:25	Schulformen 5 Mindmaps (Gymnasium, Realschule, Hauptschule, Gesamtschule und Förderschule) <ul style="list-style-type: none"> - Was fällt euch ein? - Zugangsvoraussetzung - Nach der Schule (Möglichkeiten des Bildungswegs) 	
15:25-15:30	Abschlussrunde	

9. Treffen

Thema: Workshop 1 (Konfliktberatung/Mobbing) Datum:

Uhrzeit	Ablauf	Zuständigkeit
14:00- 14:15	Ankommen, Vorstellungsrunde Stuhlkreis (Gefühlrunde)	
14:15- 14:30	Workshop extern	
14:30- 15:00	Workshop extern	
15:00- 15:20	Workshop extern	
15:20- 15:30	Abschlussrunde	

10. Treffen Thema: Kinofilm (Gefühle) Datum

Uhrzeit	Ablauf	Zuständigkeit
14:00-14:15	Ankommen Stuhlkreis (Gefühlsrunde)	
14:15-15:30	<u>Film gucken & Popcorn</u> Film: „Alles steht Kopf“	

11. Treffen

Thema: Gruppenzwang/Selbstbewusstsein/Selbstwirksamkeit/Selbstbehauptung

Datum:

Uhrzeit	Ablauf	Zuständigkeit
14:00-14:15	Ankommen, Stuhlkreis (Gefühlsrunde)	
14:15-14:30	<u>Selbstbewusstsein/Selbstwirksamkeit</u> Paararbeit: 10 Minuten 1. Fremdwahrnehmung: Gegenseitig sollen Eigenschaften des Anderen klar benannt werden Die 5 wichtigsten Eigenschaften des Anderen aufschreiben	
14:30-15:00	<u>Gruppendiskussion</u> Wie fühlt es sich an, wenn jemand über deine Eigenschaften benennt? Wie fühlt es sich an jemanden zu bewerten? Stimmt ihr mit den Aussagen überein? Was fehlt euch? Bekommt ihr oft dieselben Rückmeldungen zu eurer Person? Zettel mit Eigenschaften können umformuliert, aussortiert werden, passende dürfen auf die Collage.	
15:00-15:20	<u>Video (Mobbing/Ausgrenzung)</u> Input: -Selbstbewusstsein stärken, schwächen, -Selbstwahrnehmung/Fremdwahrnehmung -Gruppenzwang	
15:20-15:30	Abschlussrunde	

12. Treffen

Thema: Lernstrategien/Stressbewältigung Datum

Uhrzeit	Ablauf	Zuständigkeit
14:00-14:15	Ankommen, Stuhlkreis (Gefühlsrunde)	
14:15-14:30	<p>WuP1 (Klimaerwärmung)</p> <p>Alle (bis auf 2) Kinder bekommen einen Bogen Zeitung, auf den sie sich stellen müssen. Diese symbolisieren die Eisberge, auf denen die Kinder im Meer treiben. Die anderen beiden Kinder sind die Sonnen, die die Eisberge zum Schmelzen bringen. Das heißt, sie laufen umher und reißen immer wieder von den Zeitungsbögen der anderen Kinder ein Stück ab. So wird es immer schwerer sich auf den Beinen zu halten und die Kinder müssen evtl. auch versuchen, sich gegenseitig zu stützen und zu halten.</p>	
14:30-15:00	<p>Wie lernt ihr? Was braucht man zum Lernen? Wo kann man lernen? Wo gibt es Hilfe? Wieso lerne ich überhaupt? Was lernt ihr schnell und wo fällt es euch schwer? Geht es auch ohne lernen?</p>	
15:00-15:20	<p><u>Lernstrategien</u> Rahmenbedingungen für alle Lerntechniken:</p> <p>Um sich Lernstoff erfolgreich anzueignen und zu behalten, müssen bestimmte Rahmenbedingungen gegeben sein.</p> <p>a.) Wiederholungen Wiederholungen des Lernstoffes helfen Deinem Kind, das Gelernte in das Langzeitgedächtnis zu überführen. Deswegen ist es wichtig, das Gelernte nicht nur schnell zu verstehen (und dann wieder zu vergessen), sondern auch wiederholt zu üben.</p> <p>b.) Pausen Ausreichend Pausen zwischen den Lerneinheiten bzw. auch zwischen Schule und Hausaufgaben helfen, die Konzentration wiederherzustellen. Pausen sollten zum Relaxen, zum Spielen aber vor allem zur Bewegung genutzt werden. Dabei gilt: umso freier das Kind in der Gestaltung dieser Zeit ist, umso besser kann es sich regenerieren.</p> <p>c.) Bewegung Bewegung sorgt dafür, dass die Konzentrationsfähigkeit wieder erhöht wird. Durch die Bewegung werden Endorphine ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut. Das Gehirn wird besser durchblutet und das Arbeitsgedächtnis wird aktiviert. Das sind alles Grundlagen für eine effektive nächste Lerneinheit.</p>	

	<p>d.) Schlaf Ausreichend Schlaf ist speziell für Kinder wichtig. Dabei geht es um zwei Dinge. Erstens, ausgeschlafen ist Dein Kind leistungsfähiger. Zweitens, wird Wissen beim Schlafen vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis überführt.</p> <p>e.) Trinken Das Gehirn muss sich ohne Flüssigkeit vermehrt anstrengen. Flüssigkeitsmangel kann manchmal zu Kopfschmerzen führen, auch damit ist der Lernerfolg eines Kindes beeinträchtigt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Grundschulkindern, ca. 1 L Flüssigkeit über den Tag verteilt zu trinken.</p> <p>Setting: Ruhe, Konzentration, klarer Zeitraum, Lernort</p> <p>Informationen: Unterricht, Bücher, Videos, Bibliothek, Eltern, Mitschüler, Lehrer, Nachhilfe</p> <p>Techniken: Auswendig lernen vs. Verstehen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mind Mapping. Um komplexen Lernstoff übersichtlich aufzubereiten, bietet sich eine sogenannte Mind Map an. ... 2. Karteikarten-Quiz. ... 3. Vokabel-Memory. ... 4. Die Orte-Methode. ... 5. Gedächtnispalast. ... 6. Eselsbrücken. ... 7. Laut lesen und wiedergeben. ... 8. Audio-Aufnahmen. 9. Lerngruppen (Freunde, Mitschüler, Geschwister...) 	
15:20-15:30	Abschlussrunde	

13. Treffen Thema: Workshop 2 (Medienkompetenz/Lernen) Datum:

Uhrzeit	Ablauf	Zuständigkeit
14:00- 14:15	Ankommen, Vorstellungsrunde Stuhlkreis (Gefühlrunde)	
14:15- 14:30	Workshop extern	
14:30- 15:00	Workshop extern	
15:00- 15:20	Workshop extern	
15:20- 15:30	Abschlussrunde	

14. Treffen Thema: Freizeitgestaltung (Besuch Lindenhof) Datum

Uhrzeit	Ablauf	Zuständigkeit
14:00	Abfahrt am Schulgelände	
14:15	Fußweg zum Jugendhaus Lindenhof	
14:30- 15:00	Führung durch das Jugendhaus	
15:00- 15:30	Kurze Fragerunde	
15:30- 15:45	Rückfahrt zur Grundschule	

15. Treffen Thema: Orientierung in der Stadt Datum:

Uhrzeit	Ablauf	Zuständigkeit
14:00- 14:15	Ankommen, Stuhlkreis (Gefühlsrunde)	
14:15- 15:15	<u>Stadtralley</u> SuS bekommen folgendes Material: -Handy -Stadtplan -Busplan -Geld für die Tickets -Liste mit Aufgaben Folgende Aufgaben müssen erledigt werden: 1. Bibliothek (Foto machen) 2. Rathhausgalerien (Foto machen) 3. Eisdiele (Eis bestellen, ein Euro zu wenig, Foto machen) 4. JuCa 15:15 Uhr	
15:20- 15:30	Abschlussrunde	

16. Treffen

Thema: Flexibler Termin

Datum:

Uhrzeit	Ablauf	Zuständigkeit
14:00- 14:15	Ankommen, Stuhlkreis (Gefühlsrunde)	
14:15- 14:30	<u>WuP1 (Affe und Storch)</u> Ein kurzes Actionspiel, das am besten im Freien auf einer Wiese gespielt wird gut zum Aufwärmen ist. Jeder aus der Gruppe entscheidet frei und geheim, ob er Affe oder Storch sein will. Affen kratzen sich unter den Achseln und rennen breitbeinig über das Feld. Störche gehen mit ausgestreckten Beinen und den Armen zum Schnabel geformt herum. Dabei müssen sich die Mannschaften versuchen, gegenseitig zu fangen. Wer Gefangen wurde, muss die Tierart wechseln.	
14:30- 15:00	<u>Gemeinsame Recherche zur Freizeitgestaltung in Vereinen:</u> -Sport -Musik -Kunst -Ehrenamt (Feuerwehr) -Jugendhäuser -Ferienprogramm	
15:00- 15:20	<u>Input:</u> -Beantragung von Geldern -Hilfe von Schulsozialarbeit -Beratungsstellen -Eigeninitiative -Ablauf bei Eintritt in einen Verein: Probetraining, Probemonat, Kündigungsfrist, Rechte und Pflichten	
15:20- 15:30	Abschlussrunde	