



In Balance bleiben

Fachtag zum übergreifenden Thema

Gesundheits-
förderung

DAS ERWARTET SIE

Wie kann es gelingen, dass die Schüler*innen aktiv Einfluss auf ihre eigene Gesundheit nehmen und Entscheidungen treffen, die ihre physische und psychische Gesundheit stärken und erhalten? Gelingende Gesundheitsförderung braucht gesunde Pädagoginnen und Pädagogen.

Unter dem Motto „**In Balance bleiben**“ betrachtet der Fachtag verschiedene Aspekte schulischer Gesundheitsförderung. Wir laden Sie ein,

- die unterrichtliche Umsetzung von gesundheitsfördernden Konzepten zu erproben,
- die Anteile Ihrer Verantwortung für gesundes Lehren und Lernen zu entdecken und Impulse für die Umsetzung eigener Vorhaben zu erhalten,
- Ihre Achtsamkeit – für weniger Stress im Alltag zu stärken und Ideen zu entwickeln, wie die Übertragung in den Schulalltag gelingen kann,
- die Gelegenheit zu Austausch und Vernetzung zu nutzen,
- im Team zu kommen und gemeinsam die schulische Umsetzung zu diskutieren.



Schulleitungen, Lehrkräfte und alle weiteren Pädagog*innen, bevorzugt **Schulteams** (Einzelanmeldung im Fortbildungsnetz notwendig), und **Schulberater*innen** aus Berliner und Brandenburger Schulen.



Dienstag, **17.03.2020**, 09:00 Uhr – 16:00 Uhr
Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg



bis zum **04.03.2020** im Fortbildungsnetz
<https://tisonline.brandenburg.de>, Veranstaltungsnummer
19L410418

Bitte tragen Sie bei der Anmeldung Ihre Workshop-Wünsche ein!



Marion Nagel: Tel.: 03378 209-458
marion.nagel@lisum.berlin-brandenburg.de

ABLAUF

ab 08:30 Uhr

09:00 Uhr

09:15 - 10:15 Uhr

10:30 - 12:00 Uhr

12:00 - 13:00 Uhr

13:00 - 13:45 Uhr

14:00 - 15:30 Uhr

15:40 - 16:00 Uhr

Ankommen und Anmeldung

Einstieg in den Tag

Achtsame Schule – wach und präsent von Anfang an, stark fürs ganze Leben

Impulsvortrag: Irene Ossa, Berlin

Workshopband I

Mittagspause

Balance durch Räume für Bewegung

- Bewegtes Singen
- Bewegtes Tanzen – Line Dance
- Bewegung üben – Poi-Twirling
- Achtsamkeit durch Bewegung
- Supervision in Bewegung

*Entscheiden Sie auf
der Tagung!*

Workshopband II

Reflexion

<p>01 (Selbst)coaching mit „The Work of Byron Katie“ (Wiederholung nachmittags 08) Bit Felippa Schaefer, Simone Gerber, Regionale Fortbildung Berlin, Verbund 3</p> <p>Stresserleben beginnt im Kopf – „The Work of Byron Katie“ ist eine effektive, leicht erlernbare Fragetechnik, mit der Stress verursachende Gedanken identifiziert und hinterfragt werden können. Häufig entsteht so ein neuer Blick auf die Situation und neue Handlungsoptionen tun sich auf. Besonders hilfreich ist die Methode zur Lösung von Konflikten und zur Stressreduktion und -prävention. In dem Workshop wird die Fragetechnik vorgestellt und ausprobiert. Konkrete Anwendungsmöglichkeiten für den pädagogischen Alltag werden reflektiert.</p>	<p>05 Trinken für die Gesundheit Carola Clausnitzer, Verbraucherzentrale Brandenburg e. V.</p> <p>Wenn Kinder regelmäßig trinken, können sie ihre Konzentration über den Schultag aufrecht erhalten. In dem Workshop werden die drei für die Grundschule entwickelten Unterrichtsmodule der Verbraucherzentrale Brandenburg zum Thema „Trinken in der Schule“ vorgestellt und exemplarisch erkundet. Mithilfe dieser Materialien können sich Lehrkräfte die Bedeutung von gesundem Trinken bewusst machen. Auch mit der Unterscheidung von guten und schlechten Durstlöschern setzen sich die Teilnehmenden auseinander.</p>
<p>02 Entlastung schaffen durch klare und wertschätzende Kommunikation Claudia Otto, komm-klar, Berlin (Wiederholung nachmittags 09)</p> <p>Mit Kritik und Angriffen angemessen umzugehen, sich abgrenzen zu lernen und Menschen, deren Verhalten uns stört, klar und dennoch wertschätzend damit zu konfrontieren, ist Hauptbestandteil dieses Workshops. Eine klare Kommunikation hilft, Konflikte zu vermeiden oder Konflikte zu lösen. Klare Kommunikation entlastet und trägt somit zur Gesundheit bei. In entspannter Atmosphäre und mit viel Humor und Lebendigkeit nähern sich die Teilnehmenden dem Thema und sich selbst!</p>	<p>06 Gasaustausch in der Lunge Daniela Machander, iMint Akademie, SenBJF Berlin</p> <p>Der Workshop erkundet die Verknüpfung des übergreifenden Themas Gesundheitsförderung mit dem Fachunterricht anhand von zwei Lernaufgaben im Fach Biologie für die Jahrgangsstufen 7 und 8. Das im Workshop vorgestellte Material umfasst den naturwissenschaftlichen Erkenntnisweg. Es ist binnendifferenziert und sprachfördernd gestaltet und nicht nur für naturwissenschaftliche Lehrkräfte interessant.</p>
<p>03 Atem kann vieles! Katharina Halibrand, Zentrum für Lehrerbildung und Bildungsforschung, Potsdam</p> <p>Beruhigen, entspannen, Stress abbauen oder beleben, inspirieren, anregen: Atem kann vieles! Atemübungen sind hervorragend zur Entspannung und damit zum Stressabbau geeignet. Wie uns die gesunde, physiologische Atmung in Balance bleiben lässt und wie wir uns durch bewusste Körperhaltung beim Atmen unterstützen können, wollen wir in diesem Workshop in verschiedenen Übungen ausprobieren.</p>	<p>07 Bewegungsförderung von Anfang an Marina Schünemann, MBS Land Brandenburg</p> <p>Körperliche Aktivität spielt in der gesamten kindlichen Entwicklung eine zentrale Rolle und ist von hoher gesundheitlicher Relevanz. Studien belegen, dass ein deutlicher Zusammenhang zwischen Lebensbedingungen, Gesundheit und Bildungserfolg besteht. Wann, warum und wozu erhalten Schüler*innen eine Einladung zum Sportförderunterricht in der Grundschule im Land Brandenburg? Der Einblick in die Struktur, Projekte und Spiele liefert allgemeine Anregungen zur Bewegungsförderung für Berliner und Brandenburger Schulen.</p>
<p>04 Mobbing – eine Herausforderung (Wiederholung nachmittags 11) Michael Siegel, Beteiligungsfüchse gemeinnützige GmbH, Berlin</p> <p>Der Workshop ermöglicht es Pädagog*innen, Mobbing von anderen Formen gewalttätigen Handelns zu unterscheiden sowie die verschiedenen Rollen in einem Mobbingfall aufzuzeigen. Es wird eine geeignete und den Bedürfnissen von Berliner und Brandenburger Schulen angepasste Gesamtstrategie vorgestellt. Eine Interventionsmethode mit positivem Effekt auf die Klassengemeinschaft wird ausprobiert. Diese kann auch angewendet werden, wenn nicht ganz sicher ist, ob ein Mobbingfall vorliegt.</p>	<p style="text-align: center;">Bitte tragen Sie bei der Anmeldung Ihre Workshop-Wünsche jeweils für den Vor- und den Nachmittag ein!</p>

<p>08 (Selbst)coaching mit „The Work of Byron Katie“ (Wiederholung vom Vormittag 01) Bit Felippa Schaefer, Simone Gerber, Regionale Fortbildung Berlin, Verbund 3</p> <p>Stresserleben beginnt im Kopf – „The Work of Byron Katie“ ist eine effektive, leicht erlernbare Fragetechnik, mit der Stress verursachende Gedanken identifiziert und hinterfragt werden können. Häufig entsteht so ein neuer Blick auf die Situation und neue Handlungsoptionen tun sich auf. Besonders hilfreich ist die Methode zur Lösung von Konflikten und zur Stressreduktion und -prävention. In dem Workshop wird die Fragetechnik vorgestellt und ausprobiert. Konkrete Anwendungsmöglichkeiten für den pädagogischen Alltag werden reflektiert.</p>	<p>12 Ernährung: Futter für die grauen Zellen Alexandra Prüß, Verbraucherzentrale Berlin e.V.</p> <p>Im Alltag greifen immer mehr Jugendliche und Erwachsene zu Fertiggerichten und Fast Food. In dem Workshop werden am Unterstützungsmaterial der Verbraucherzentrale Berlin Aspekte zur gesunden Ernährung vorgestellt und exemplarisch durchgespielt, um konkret Anregungen zu geben, wie das eigene Ernährungsverhalten optimiert werden kann. Die Möglichkeiten gesunder Ernährung und die praktische Umsetzung von Ernährungsbildung mit Schüler*innen werden diskutiert.</p>
<p>09 Entlastung schaffen durch klare und wertschätzende Kommunikation Claudia Otto, komm-klar, Berlin (Wiederholung vom Vormittag 02)</p> <p>Mit Kritik und Angriffen angemessen umzugehen, sich abgrenzen zu lernen und Menschen, deren Verhalten uns stört, klar und dennoch wertschätzend damit zu konfrontieren, ist Hauptbestandteil dieses Workshops.</p> <p>Eine klare Kommunikation hilft, Konflikte zu vermeiden oder Konflikte zu lösen. Klare Kommunikation entlastet und trägt somit zur Gesundheit bei. In entspannter Atmosphäre und mit viel Humor und Lebendigkeit nähern sich die Teilnehmenden dem Thema und sich selbst!</p>	<p>13 Was sagt uns der Puls? Lars Pelz, Renate Peter, iMint Akademie, SenBJF Berlin</p> <p>Wie hängen Pulsfrequenz und körperliche Aktivität zusammen, wie wird der Puls gemessen? Diese und weitere Fragen können die hier vorgestellten fächerverbindenden Module experimentell beantworten. „Wie kommt der Puls auf mein Smartphone?“ vermittelt Kenntnisse zu Aufbau und Programmierung eines digitalen Pulsmessgerätes, das dann zum Einsatz kommt. „Ganz entspannt oder grad‘ gerannt“ eröffnet Zugänge für unterschiedliche Lernniveaus und fachsprachensiblen Unterricht in der Sekundarstufe.</p>
<p>10 Sich auf die eigene Stimme verlassen Katharina Halibrand, Zentrum für Lehrerbildung und Bildungsforschung, Potsdam</p> <p>In der Arbeit mit und am Menschen ist die Stimme zweifelsfrei ein wichtiges Instrument, um sich auszutauschen und Beziehungen zu gestalten. Sich auf die eigene Stimme verlassen zu können, sie als gesund und leistungsstark zu erleben, sich „stimmwohl“ zu fühlen und sein Sprechen als „stimmig“ zu empfinden, kann zur seelischen Balance beitragen. Ziel des Workshops ist es, die Teilnehmenden für den pfleglichen Umgang mit der eigenen Stimme zu sensibilisieren, Strategien zur Schonung und Gesunderhaltung der Stimme zu erlernen sowie unterstützende Übungen auszuprobieren.</p>	<p>14 Gesund groß werden im digitalen Zeitalter Kristine Belewsky, ECHT DABEI/BKK Dachverband e. V.</p> <p>Wie können Kinder im digitalen Zeitalter gesund groß werden? Welche Fähigkeiten und Ressourcen brauchen sie? Wie viel Medienkonsum ist für welches Alter gesund und angemessen? Wie lernen Kinder langfristig, Medienchancen zu nutzen und Risiken zu vermeiden? Fragen wie diese beschäftigen Grundschulpädagog*innen und Eltern.</p> <p>Das Präventionsprogramm „ECHT DABEI – Gesund groß werden im digitalen Zeitalter“ hilft dabei, Antworten zu finden.</p>
<p>11 Mobbing – eine Herausforderung (Wiederholung vom Vormittag 04) Michael Siegel, Beteiligungsfüchse gemeinnützige GmbH, Berlin</p> <p>Der Workshop ermöglicht es Pädagog*innen, Mobbing von anderen Formen gewalttätigen Handelns zu unterscheiden sowie die verschiedenen Rollen in einem Mobbingfall aufzuzeigen. Es wird eine geeignete und den Bedürfnissen von Berliner und Brandenburger Schulen angepasste Gesamtstrategie vorgestellt. Eine Interventionsmethode mit positivem Effekt auf die Klassengemeinschaft wird ausprobiert, die auch angewendet werden kann, wenn nicht ganz sicher ist, ob ein Mobbingfall vorliegt.</p>	<p style="text-align: center;">Bitte tragen Sie bei der Anmeldung Ihre Workshop-Wünsche jeweils für den Vor- und den Nachmittag ein!</p>