

Name	Heimatschule	Zielschule/Fortbildung (Ort, Datum)
------	--------------	-------------------------------------

## Zieldimension II (Unterrichtspraktische Ebene)

### (Methode: Erfahrungskreis mit Matrix)

- Methodenvielfalt fördern
- Nachhaltigkeit gewährleisten

- 1) Inwiefern konnten Deine Reise und Deine Beobachtungen, Gespräche etc. auf Dein praktisches unterrichtliches Handeln in Bezug auf Unterricht und Unterrichtsmethoden nehmen? Was war anders als in Deiner Schule? Was war für Dich neu? Was hast Du für Deine tägliche Arbeit mitgenommen?
- 2) Inwiefern konnten Deine Reise und Deine Beobachtungen Impulse für Deine Schule erbringen? Wie hast Du in Deiner Schule über Deine Erfahrungen berichtet?

## Matrix zur Bearbeitung auf der Folgeseite

Name Nurgül Chassan Oglu	Heimatschule Pestalozzischule Lüdenscheid	Zielschule/Fortbildung (Ort, Datum) Mindfulness in Rovaniemi 09.-13- Januar 2023
-----------------------------	---	--



Erasmus+

<b>Meine Schule</b>	<p>Diese fachlichen Kenntnisse sehe ich als relevant für meine eigene Schule.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Achtsamkeitsübungen im Alltag und Schulalltag</li> <li>- Wissenschaftliche Erkenntnisse (Einfluss der Achtsamkeit auf die Gesundheit)</li> <li>- Umgang mit Stress (Effekte des Stress auf den Körper/Gesundheit)</li> <li>- Achtsamkeitsübungen mit Kindern</li> </ul>	<p>So haben diese Erkenntnisse Auswirkungen auf meine Schule (bereits umgesetzt oder in Planung).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Projektwoche zum Thema „Gesundheit“</li> <li>- Pädagogischer Ganzttag zum Thema „Achtsamkeit“</li> <li>- Achtsamkeitsübungen im Schulalltag (Sonnengruß als Begrüßungsritual)</li> </ul>
<b>Mein Unterricht /Lehrer* innenhandeln</b>	<p>Diese fachlichen Kenntnisse habe ich gewonnen.</p> <p>Achtsamkeitsübungen mit den Kindern:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Achtsamkeitsübungen mit allen Sinnen</li> <li>- Achtsames Gehen und Essen</li> <li>- Melting Ice Activity</li> <li>- Sound in Space activity mit den Schüler/innen</li> </ul>	<p>So haben diese Erkenntnisse Auswirkungen auf mein unterrichtliches Handeln (bereits umgesetzt oder in Planung).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- das achtsame Essen in der Frühstückspause durchführt</li> <li>- öfter Entspannungsübungen und die Entspannungsmusik einsetzt</li> <li>- Achtsamkeitsübungen auch im stressigen Schulalltag einbauen</li> <li>- Projektwoche zum Thema „Glück“ (Glücksgläser gebastelt, Dankbarkeitsbücher erstellt, Yogaübungen, Phantasiereise zu Glücksmomenten)</li> <li>- Einen Ruheraum für Lehrer/innen einrichten</li> </ul>
	<b>Erkenntnisgewinn</b>	<b>Umsetzung im Alltag</b>



Schulamt  
für den Märkischen Kreis  
Lüdenscheid



**Inklusionsteam**  
im Schulamt für den Märkischen Kreis



schule-mk.de