

Name Janina Hoffmann	Heimatschule Pestalozzischule Lüdenscheid	Zielschule/Fortbildung (Ort, Datum) Rovaniemi, Finnland
-------------------------	---	--

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 Janina Hoffmann	Heimatschule Pestalozzischule Lüdenscheid	Zielschule/Fortbildung (Ort, Datum) Rovaniemi, Finnland
-------------------------	---	--



Erasmus+

Meine Schule	<p>Diese fachlichen Kenntnisse sehe ich als relevant für meine eigene Schule.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durch Achtsamkeitsübungen wird unser Leben als Lehrer*innen stressfreier bzw. der Umgang mit Stress ändert sich - Verschiedene Situationen wertfrei betrachten und akzeptieren 	<p>So haben diese Erkenntnisse Auswirkungen auf meine Schule (bereits umgesetzt oder in Planung).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durchführung einer Lehrerfortbildung und das Erarbeiten von verschiedenen Achtsamkeitsübungen für unterschiedliche Jahrgangsstufen - Anschaffung von Literatur, um an diesem Thema weiterzuarbeiten - Durchführung einer Projektwoche zum Thema Gesundheit und Achtsamkeit
Mein Unterricht /Lehrer* innenhandeln	<p>Diese fachlichen Kenntnisse habe ich gewonnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Achtsamkeitsübungen fördern die Konzentration - Durch Achtsamkeitsübungen kann der Fokus auf sich selbst gerichtet werden - Das Selbstbewusstsein wird gestärkt durch gezielte Übungen 	<p>So haben diese Erkenntnisse Auswirkungen auf mein unterrichtliches Handeln (bereits umgesetzt oder in Planung).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Achtsamkeitsübungen im Unterricht (zwischendurch und vor Klassenarbeiten) - Dankbarkeitsrunden im Klassenrat - Eigene Pausen zum Durchatmen und Gedanken ziehen lassen
	Erkenntnisgewinn	Umsetzung im Alltag



Schulamt
für den Märkischen Kreis
Lüdenscheid



Inklusionsteam
im Schulamt für den Märkischen Kreis



schule-mk.de