



FIT IN UND DURCH DIE OBERSTUFE PROJEKTTAGE IM TSCHIRNHAUS FÜR DIE JAHRGANGSSTUFE 11 07./08.09.2021

7.September 2021

08.15 – 09.45 Uhr	Vortrag	Mit effektiven Lernstrategien ins Abitur	Marion Buschmann
	Raum	Aula	

10.05 – 11.35 Uhr	Workshop	Gesunde Lebensweise	Effektive Lernstrategien	Gehirngerechtes Lernen	Achtsamkeit als Mittel zur Stressreduktion und Entspannung	Lerntechniken	Zeitmanagement	"Let the beat drop"	Präsenz mit Körper und Stimme
	Referent*in	BöD	Frau Buschmann	MeD	RöN	RiN	NiM	TrJ	MoN
	Raum	R267	R263	R270	R271	R272	R273	Turnhalle	Musikraum
	Material						Moderationskarten Flipchartpapier		
11.35 – 12.25 Uhr	Mittagspause								
	Mensa								



12.25 – 13.55 Uhr	Praxis – Angebot	Roundnet	Progressive Muskel-entspannung	Yoga	Ausdruck oder Körperbilder	Salsa	Künstlerisches Arbeiten	Selbstbewusstes Auftreten gelingt Atemtechniken (Balance finden, Schlaf unterstützen, Energiebooster
	Referent*in	HüB	GrA	WaS	ScK	GaP	BeK	KIJ
	Raum / Treff	TH 1	TH 4	TH 3	TH 2	Schwarzlicht-theater	Kunstraum	007
14.05 – 15.35 Uhr	Markt für Unterstützungssysteme							
	PöA / Kol							
	Foyer Altbau	Jg. 11 14.05 – 15.35 Uhr	Jg. 12 14.05 – 14.50 Uhr					



8. September 2021

08.15 – 09.45 Uhr	Vortrag	Umgang mit Stress	Dr. Tobias Wolf
	Raum	Aula	

10.05 – 11.35 Uhr	Workshop	Meditations-techniken	Powerpausen/Entspannungs-techniken im Unterricht + Zuhause	Umgang mit sozialen Medien	"Schreiben" als eine Form der Alltagsbewältigung	Wissenschaftliches Arbeiten	Zeitmanagement im Team	"Let the beat drop"
	Referent*in	KoI	MeD	KaL	PeB	HeJ	FIT	TrJ
	Raum	R007	R268	Infokabinet 238	R270	Infokabinet 254	R271	TH
	Material							
11.35 – 12.25 Uhr	Mittagspause							
	Mensa							
12.25 – 13.55 Uhr	Praxis – Angebot	StepAerobic	Yoga	Lauftraining	Kampfsport	Cajon-Spielen	Körperbilder	Roundnet
	Referent*in	WoW	GrA	NiD	EiA	KuA	MeD	HüB
	Raum / Treff	TH 3	007	TH 4	TH 2	Aula	Kunstraum	TH 1

14.05 -14.50 Uhr	Gemeinsamer Abschluss der Projektstage in der Turnhalle
------------------	---