



# Projekt Nr.

# 401

<b>Projekttitle</b>	Entspannung und Stressbewältigung	
<b>verantwortliche Lehrkraft</b>	Baisch-Zimmer	baisch-zimmer.saskia @hochtaunusschule.de
Weitere Verantwortliche	Adelheid Wagner	

<b>Kurzbeschreibung des Projekts</b>	<p>„Stress“ ist in aller Munde und scheint allgegenwärtig zu sein. Kaum ein Lebensbereich, der nicht mit „Stress“ in Verbindung gebracht werden kann: Schule, Ausbildung, Beruf, Freizeit, Familie, Freundeskreis etc. Dabei kann etwas „Stress“ als eine natürliche Reaktion sogar positiv und motivierend sein. Häufige Stresssituationen belasten jedoch und reduzieren die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Selbst wenn Sie sich noch nicht gestresst fühlen, sind Sie hier richtig! Beschäftigen Sie sich an diesen drei Tagen mit Entspannungs- und Stressbewältigungsmethoden. Lernen Sie vielfältige Wege zur Steigerung Ihrer Lebensqualität und Ihres Wohlbefindens kennen.</p> <p>Externe Experten sind angefragt, aber auch sachkundige Schüler (z.B. in Qigong, Yoga oder Tai Chi) sind herzlich eingeladen, das Projekt mit eigenem Wissen zu bereichern.</p>					
	<b>Schwerpunkt (ankreuzen)</b>	Beruflich	Sportlich	Kulturell	Allgemeinbildend	Kulturaustausch: InteA ↔ „Deutsche“
				x		

<b>maximale Schüleranzahl</b>	16	<b>Mindestalter Schüler</b>	16 Jahre
<b>voraussichtliche Kosten pro Schüler</b>	7 Euro	<b>Zustimmung der Eltern erforderlich</b>	nein
<b>nötige Vorkenntnisse</b> ⇒ Schulform	-	<b>nötige Schülerausrüstung</b>	evtl. Yogamatte

## Wochenplanung des Projektes

Tag	Montag 18.6.18	Dienstag 19.6.18	Mittwoch 20.6.18	Donnerstag 21.6.18
<b>Uhrzeit</b>	8:45 – 13:15	9:00 – 13:30	8:45 – 13:15	
<b>Tätigkeit</b>	Theoretisches Hintergrundwissen über Stress und körperliche Anzeichen von Überlastung Sinn und Zweck von Entspannung und Stressbewältigung Überblick über alltagstaugliche Methoden zur systematischen Entspannung und zur Stressreduktion	Entspannungsmethoden unter freiem Himmel: - Atemtechniken - Minigolfspielen	Kennenlernen von weiteren alltagstauglichen Methoden zur Stressreduktion, insbesondere die Kraft der Gedanken und Mentales Training.	<b>SCHULFEST:</b>
<b>Ort bzw. Raum</b>	je nach Teilnehmerzahl großer Raum	Treffen: Hochtaunusschule, anschließend Minigolfanlage Oberursel	je nach Teilnehmerzahl großer Raum	

**Planungsinformationen für das Projektwochenteam**

**Für PROJEKTFAHRTEN**

ZIEL	VON	BIS

<b>geschlossenes Klassenprojekt</b>	<b>JA / NEIN</b>	Klasse: _____				
	<table border="1"> <tr> <td> </td> <td align="center">x</td> </tr> </table>		x	<b>Anwesenheit:</b>		
	x					
		<b>Mo</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	
<b>Projektpräsentation am Schulfest möglich</b>	ja / nein	Benötigte Schul- ausrüstung (Beamer etc.)				
<b>Dokumentation bzw. Handlungsprodukt des Projekts</b>	Schülervor- führung	ausstellbare Schülerarbeit	Foto-Vortrag	Beitrag Pro- jektwochen Zeitung	Anderes: _____	

<b>Zutreffendes bitte ankreuzen.</b>  <b>Mehrfachnennung möglich</b>	Veranstaltungsort		Kooperationspartner	
	„normaler“ Klassenraum		Betrieb	
	EDV Raum	X Nicht Bangert Raum!!!	Eltern	
	Fachraum Nr.:	0109 und / oder 0112 Mo und Mi	SV /Schüler	
	Sportplatz / Sporthalle		Externe Fachkraft	
	extern		Sonstige _____	