



Wohlbefinden im Klassensprecherseminar

von Patrícia Poppe und Marike Jüdes

Das diesjährige Thema der Thematischen Woche „Wohlbefinden“ stand für uns schon länger fest. Dass sich die Klassensprecher und auch die anderen Begleitpersonen mit dem Thema zunächst auf dem Klassensprecherseminar auseinandersetzen sollten, ebenfalls. Nur wie war die Frage. Schnell war aber klar, dass sie Wohlbefinden erleben müssen, um ein Gespür dafür zu bekommen, was wir für die Thematische Woche und darüber hinaus für den Schulalltag an der DSL wünschenswert fänden. So bestand unsere Einheit aus zwei Teilen:

1. Erleben von Wohlbefinden und
2. die Vorstellung und Planung der Thematischen Woche: Wohlbefinden.

Unsere Einheit begann morgens mit einigen erlebbaren Wohlfühlaspekten, wie Orgelmusik von Herrn Pircher und einem besonders schön gedeckten Frühstückstisch, als große Gemeinschaftstafel aufgebaut, mit vielen bunten Blumen, einem Obstkorb und frischen Brezeln. Zudem fand jeder auf seinem Teller ein „Danke, dass du da bist“- Zettelchen. Die Schüler waren sichtlich erfreut über dieses besondere Frühstück. Es lag eine gute Stimmung auf der Quinta.



Der Einstieg in unsere Einheit war eine Morgenmassage/ Gymnastik mit allen im Kreis, bei der es sowohl darum ging, sich selber als auch seinem Nachbarn etwas Gutes zu tun. Es folgte eine kurze Blitzlichtrunde zum individuellen Befinden.



Die erste Arbeitsphase begann mit einem Brainstorming zum Thema: „Wohlbefinden an der DSL“, wobei sich die Schüler und Lehrer mit Aspekten des Wohlbefindens an unserer Schule beschäftigen sollten. Im zweiten Teil unserer Einheit baten wir die Schüler, sich zu den drei Bereichen des Wohlbefindens konkrete Aktionen für die Thematische Woche zu überlegen. Die drei Bereiche waren:

1. körperliche und psychische Gesundheit
2. Anerkennung und Dankbarkeit und
3. Gemeinschaft.

Dank der engagierten Arbeit unserer Klassensprecher und SV Mitglieder sind viele tolle Ideen entstanden.

Thematische Woche: Schulprojekt Wohlbefinden

Die Thematische Woche fand dieses Jahr vom 26.01. bis zum 30.01.2015 statt. Unser Ziel war es, die gesamte Schulgemeinschaft mit einzubeziehen und durch verschiedenste kleine Impulse und Aktionen, Wohlbefinden erlebbar zu machen. Um die Beteiligung zu erhöhen und alle über unser Schulprojekt zu informieren, stellten wir es dem Lehrerkollegium des Gymnasiums und der Grundschule, den Erziehern des Kindergartens (auch Estoril) und allen Mitarbeitern der DSL vor, begleitet jeweils durch bunten Blumenschmuck.

«MELHOR ESCOLA - MELHOR VIDA»



Bem-Estar no Seminário de Delegados de Turma

Que o tema da Semana Temática seria o „Bem-estar“ já estava definido há mais tempo. Que os Delegados de Turma, membros da SV e professores acompanhantes seriam os primeiros a ser confrontados com este tema no 1º Seminário de Delegados de Turma deste ano também estava certo. Só restava decidir como fazê-lo. Rapidamente se tornou claro que todos teriam que vivenciar bem-estar para sentir o que ambas acharíamos desejável para a Semana Temática assim como para ser integrado no quotidiano da Escola. Assim, o nosso workshop sobre o bem-estar consistiu em duas partes:

1. Experiência de Bem-Estar
2. Apresentação e planeamento da Semana Temática sobre o Bem-Estar.

Começámos logo de manhã com a vivência de alguns aspetos de bem-estar como a música de órgão tocada pelo Herr Pircher e uma mesa de pequeno almoço bonita e colorida para toda a comunidade com muitas flores, um cesto de fruta e „Brezeln“ acabados de cozer no forno. Além disso cada um encontrou no seu lugar uma mensagem „Obrigada, por estares cá“. Os alunos demonstraram ter gostado deste pequeno-almoço especial. Havia um bom ambiente na Quinta.



Continuámos com ginástica e massagem matinal em círculo, que pretendia que cada um se sentisse bem fisicamente e fizesse igualmente a pessoa do lado sentir-se bem. Seguiu-se uma breve comunicação sobre o que cada um tinha sentido.

Toda a comunidade escolar se reuniu no campo de jogos para uma grande Fotografia de grupo.

A 1ª fase de trabalho começou com um “brainstorming” relativamente ao tema „Bem-estar na EAL“, em que tanto alunos como professores deviam refletir sobre aspetos do bem-estar na Escola.

Na 2ª parte pedimos aos alunos para pensarem em ações concretas para a Semana Temática em três áreas:

1. Saúde física e psíquica
2. Reconhecimento/agradecimento
3. Vivência de comunidade

Graças ao trabalho empenhado dos Delegados de Turma e membros da SV surgiram muitas boas ideias.



Semana Temática: Projeto Bem-Estar

A Semana Temática realizou-se neste ano letivo de 26.01. a 30.01.2015. O nosso objetivo foi incluir toda a comunidade escolar e contribuir para a experiência de bem-estar através de diversas pequenas ações. Para aumentar a participação e informar toda a comunidade, apresentámos o projeto a todos os colegas do Liceu, Primária e Infantil (incluindo o Estoril) assim como a todos os colaboradores da EAL, sempre acompanhadas pela decoração de flores coloridas.

«BESSERE SCHULE - BESSERES LEBEN»

Die Thematische Woche war ein voller Erfolg. Mit unseren verschiedenen Angeboten für Mitarbeiter und Schüler der verschiedenen Jahrgänge und mit den verschiedenen Beiträgen, die Klassen gemeinsam mit ihren Lehrern gestaltet haben, hatten wir während der Woche ein buntes und abwechslungsreiches Programm zum Thema Wohlfühlen. David Hinrichs und die Technik-AG haben alle Aktionen fotografiert und gefilmt, daher können wir hier einen schönen fotografischen Überblick über die Woche geben:



Smile Dance: nach einem Vortrag für Erwachsene über den Zusammenhang von Lachen und Gesundheit, folgte mit allen dritten Klassen der Grundschule ein „Smile Dance“ mit Cristina Baptista.

Smile Dance: Depois de uma apresentação da Dra. Cristina Baptista sobre a relação entre o sorriso e a saúde, seguiu-se um „Smile Dance“ com todas as crianças do 3º ano.



Raum der Stille: Lehrer, Mitarbeiter und Schüler aller Jahrgänge kamen in der Aula zusammen, um bei Kerzenschein und sanfter Musik die Stille zu genießen.
Espaço de Tranquilidade: Professores, colaboradores e alunos reuniram-se no Auditório para usufruir de um Espaço de Tranquilidade à luz de velas e música suave.



Bodybalance: Lehrer und Mitarbeiter konnten mit Sheila Fagundes neue Energie beim Bodybalance tanken.

Bodybalance: Professores e colaboradores puderam ganhar uma nova energia com o Bodybalance de Sheila Fagundes.



Aktive Pause Collage: Verspannten Nacken und müden Augen konnte in der Aktiven Pause mit Peggy Ziehr entgegengewirkt werden.

Pausa Ativa: Exercícios para reduzir a tensão na nuca, ativar os olhos cansados e recarregar baterias na Pausa Ativa com Peggy Ziehr.



Bauchtanz: Taraneh Motakef lud uns in die Welt des iranischen Bauchtanzes ein.

Dança do Ventre: Taraneh Motakef convidou-nos para entrar no mundo da Dança do Ventre iraniana.

«MELHOR ESCOLA - MELHOR VIDA»



A Semana Temática foi um sucesso. Através de várias atividades para colaboradores da Escola e alunos dos diversos anos e com as variadas contribuições das turmas com os seus professores foi possível formar um programa colorido e variado sobre o tema Bem-Estar. Como o David Hinrichs e a sua equipa técnica fotografaram e filmaram todas as atividades, podemos dar aqui um panorama fotográfico da semana:



SV Collage: Der Kuchenwettbewerb der SV zog viele hungrige Mäuler an.

SV Collage: O concurso de bolos da SV atraiu muitos „gulosos“.



Die Kindness Wall soll dauerhaft die Möglichkeit bieten, schöne Zitate, Bilder, Dankesbotschaften oder Wohlfühlangebote auszuhängen.

Kindness Wall: Este painel servirá de forma duradoura para afixar citações, imagens, mensagens de agradecimento e outras propostas de bem-estar.



Kunst Schließfächer: Bildunterschrift: Dank des großen Engagements von Alicia Fuster und den tollen Ideen ihrer SchülerInnen war die Schule in dieser Woche farbenfroh und freundlich.

Cacifos com Arte: A Escola tornou-se nesta semana mais colorida e simpática graças ao empenho da Alicia Fuster e às ideias fantásticas dos seus alunos para os Cacifos com Arte.