



Nr. **4**

05.10.2021

Rudolf-Steiner-Schule Schwabing

Wochenblatt

Termine Okt 2021

Handlung für Schüler*innen des freien Religionsunterrichts (Pavillon)	jeden Donnerstag	07:40 – 07:50
Jahresarbeiten der 9. Klasse (Theater)	Do, 7. Okt / Fr, 8. Okt	19:00 – 21:00
Festkreis/die Elternwerkstatt (wird noch bekannt gegeben)	Mi, 13. Okt	19:00
Monatsfeier (Theater)	Do, 14. Okt 11:00 (intern) und 18:00 (öffentlich)	
Elternabend der 8. Klasse (Präsentation der Klassenfahrt und des Forstpraktikums) (Theater)	Fr, 15. Okt	17:00 – 19:00
SEK (s. Tafel)	Do, 21. Okt	18:30 – 20:00
EVK (s. Tafel)	Do, 21. Okt	20:00 – 21:30
Jahresarbeiten der 12. Klasse (Theater)	Do, 21. Okt / Fr, 22. Okt	19:00 – 21:00
Vortrag: „Achtsamkeit und Meditation in der Schule“, Prof. Dr. Andreas de Bruin (Theater)	Di, 26. Okt	Beginn 19:00
Wir erklären unsere Oberstufe (Theater)	Do, 28. Okt	19:00 – 20:30

Herbstferien: 1. Nov – 5. Nov 2021



Demonstration Fridays for Future

Es besteht die Möglichkeit, **Unter- und Mittelstufenschüler*innen** für die Demonstrationen zu beurlauben. Anträge bitte rechtzeitig an die Klassenlehrkräfte richten, wir empfehlen höchstens 1x im Monat.

Für die **Oberstufe** gilt: in der Regel eine Klasse pro Woche, maximal eine Beurlaubung pro Monat; Änderungen wegen hinzukommender Termine vorbehalten.

08.10.2021	9. Klasse
15.10.2021	12. Klasse
22.10.2021	10. Klasse
29.10.2021	9. Klasse
12.11.2021	10. Klasse (11. Klasse in Wirtschaft anders denken)
19.11.2021	12. Klasse
26.11.2021	11. Klasse (Adventsfestvorbereitung?)

Suzanne Söllner für das Kollegium

Festkreistreffen

Liebe Eltern,

am Mittwoch, den 13. Oktober, trifft sich der Festkreis/ die Elternwerkstatt, um endlich wieder ein Adventsfest zu planen. Nach aktuellem Stand der Dinge sieht es gut aus und wir freuen uns, wieder gemeinsam feiern zu dürfen!

Wir wollen ein stimmungsvolles Fest auf die Beine stellen. Mit vielen schönen Aktionen für die Kinder, Begegnungen bei gutem Essen und Mandelduft im geschmückten Schulhaus.

Außer den Festkreis-Vertretern aus allen Klassen freuen wir uns immer über neue Mitglieder und Interessierte, besonders aus den neuen ersten und zweiten Klassen, die wir auch herzlich willkommen heißen und die noch keine Feste mit uns erleben durften.

Astrid Reineke für den Festkreis

Husten und Schnupfen ade!

Liebe Schulgemeinde,

vielleicht möchten Sie noch ein Rezept der 6. Klasse Gartenbau ausprobieren.

Zur kurmäßigen Stärkung des Immunsystems vor der Erkältungssaison machen wir uns einen Meerrettich-Honig. Er ist auch hilfreich bei Husten, Bronchitis und Nebenhöhlenentzündungen. Auch wirkt er durchblutungs- und verdauungsfördernd, antiviral und desinfizierend.

Zutaten: 250 g Bienenhonig mit frisch geriebenem Meerrettich (ca. 10 cm lange Wurzel) mit einem Holzlöffel verrühren und innerhalb einer Woche löffelweise (1 EL/d) verzehren. Danach verliert er an Schärfe.

Einen schönen Herbst wünscht Ihnen

Monika Kraft, Gartenbau

Familien stärken

Liebe Eltern, liebe Jugendliche, liebe Lehrer*innen,

wir von Condrops Inside möchten Ihnen/Euch gerne das Projekt „Familien stärken“ vorstellen, für das wir noch teilnehmende Familien mit Kindern/Jugendlichen im Alter von 10 – 14 Jahren suchen.

„Familien stärken“ ist ein Projekt, das in Gruppen von maximal zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmern stattfindet. Es richtet sich an alle, die ihr Familienleben verbessern wollen, um eine schönere und stressfreie Zeit miteinander verbringen zu können. Eltern bekommen Anregungen in Erziehungsfragen, lernen, wie sie Regeln gut umsetzen oder wie sie Liebe und Wertschätzung zeigen können. Kinder/ Jugendliche lernen, wie sie mit Ärger und Stress gut umgehen, Konflikte besser lösen oder eigene Bedürfnisse ausdrücken können.

Willkommen sind sowohl alleinerziehende Elternteile mit ihren Kindern als auch Elternpaare und andere für die Erziehung verantwortliche Erwachsene.

Die Workshops finden in zweiwöchentlichem Rhythmus an den Samstagen 23.10., 06.11., 20.11. und 04.12. jeweils von 10 Uhr bis 14:30 Uhr statt. Zuerst beschäftigen sich Kinder/ Jugendliche und ihre Eltern getrennt mit unterschiedlichen Themen im Rahmen von praktischen Übungen, kommen dann zu einem kostenlosen Mittagessen zusammen und vertiefen zum Abschluss ihre Themen gemeinsam. Für jüngere Geschwisterkinder bieten wir eine Kinderbetreuung an.

Bei Interesse oder Fragen stehen Ihnen Anna Henning unter 0176-13410402 und Stefan Schmidt unter 0176-13410026 von Montag bis Freitag von 9 bis 16 Uhr zur Verfügung. Anmelden können Sie sich telefonisch, per E-Mail unter familienstaerken@condrops.de oder auch auf unserer Homepage unter www.condrops.de/einrichtungen/familienstaerken.

Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse und Ihre Anmeldung!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Condrops Inside Team

Veranstaltungen

Vortrag: „Achtsamkeit und Meditation in der Schule“

Referent: Prof. Dr. Andreas de Bruin

Datum: Di 26.10.2021, 19:00 Uhr, Theater LEO 17

Vor allem Neurowissenschaftler haben sich seit den Siebzigerjahren eingehend mit Achtsamkeits- und Meditationsforschung beschäftigt und herausgefunden, dass Achtsamkeit und Meditation nicht nur Geist und Körper entspannen, sondern Funktionen des Gehirns insgesamt verändern können. Wissenschaftlich belegt sind inzwischen die Verbesserung der Psychohygiene, der Körperwahrnehmung, der Konzentration und selektiven Wahrnehmung, der Selbstwirksamkeit, des Wohlbefindens und der Emotionsregulation. Verbindet man die Achtsamkeits- und Meditationsansätze noch mit Mitgeföhlübungen, verbessert sich auch der Umgang mit einem selbst und der Umgebung.

Was Achtsamkeit und Meditation für Schüler*innen, Lehrkräfte sowie Eltern beinhalten können und welche Ansätze sich im Schulkontext sowie im Alltag anwenden lassen, soll im Vortrag anhand von theoretischen Bausteinen sowie vielseitigen Praxisübungen vermittelt werden.

Referent:

Prof. Dr. Andreas de Bruin's Hauptfelder in Forschung und Lehre sind Achtsamkeit und Meditation und deren Auswirkungen auf physischer, emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene. Er unterrichtet zudem bewusstes Wahrnehmen in der Malerei und klassischen Musik; weitere Fächer sind Hochbegabung sowie Kreativität im Allgemeinen.

De Bruin ist Gründer und Leiter des Münchner Modells „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“. Weitere Informationen unter www.hm.edu/meditationsmodell

Claudia Stracke-Baumann



Liebe Eltern,
wir laden Sie ein zu Kursen in Laut- und Toneurythmie für Anfänger und Fortgeschrittene dienstags von 15:45 – 17:00 Uhr, ab 12. Oktober 2021 bis Schuljahresende (außer in Ferienzeiten und außer am ersten Dienstag im Monat) – auch kürzere Blöcke können besucht werden.

Ort: Rudolf-Steiner-Schule Schwabing, Leopoldstr. 17, 2. Stock (Eurythmiesaal), 80802 München.

Kursleiterin: Aiga Matthes;

Info und Anmeldung: Tel. 089-984093

Aiga Matthes

Infos von der Schulsozialarbeit

ONLINE VORTRAG

MÜHELOS LERNEN START INS NEUE SCHULJAHR

TIP UND TRICKS FÜR LERNMETHODEN,
MOTIVATION UND KONZENTRATION

05.10.2021, 20:00 Uhr

Referent: Andreas Wagner, Lern- und Burn Out Coach
<https://www.mueheloslernen.de>

Ort: Online via Zoom

Kosten: kostenfrei

Beschreibung:

Schule in Zeiten von Corona hat viele schon bestehende Probleme noch deutlicher hervorgehoben und viele Fragen aufgeworfen. Wie lerne ich richtig mit meinem Kind, wenn ich schon zum „Hilfslehrer“ gemacht werde? Wie gehe ich mit Motivationsproblemen und daraus resultierenden Konflikten um? Wieso kann sich mein Kind nicht konzentrieren und wie helfe ich dabei?

Dieser Vortrag wird sie dabei unterstützen sich nicht so verloren und alleine zu fühlen - momentan geht es wirklich jedem so! Anhand von konkreten Beispielen werden wir durch Alltagsprobleme gehen und ich werde ihnen Unterstützung geben, wie sie mit diesen und ähnlichen Herausforderungen am besten umgehen. Im Anschluss erhalten sie ein kleines Arbeitsbuch, um sich die wichtigsten Dinge in Erinnerung zuerhalten. Sowie Zugang zu unserer MüheLos Lernen App, auf der sie sich den Vortrag erneut anschauen können.

Veranstalter: SOS-Kinderdorf München

Anmeldung: per E-Mail: anita.arndt@sos-kinderdorf.de
Nach der Anmeldung wird Ihnen der Zugangslink rechtzeitig zugesendet.

Kontakt und Informationen:

SOS-Kinderdorf München - Kinder-, Jugend- und Familienhilfe
Anita Arndt
Mittbacher Straße 15
81829 München

Telefon: +49 89 9438148-20 / anita.arndt@sos-kinderdorf.de