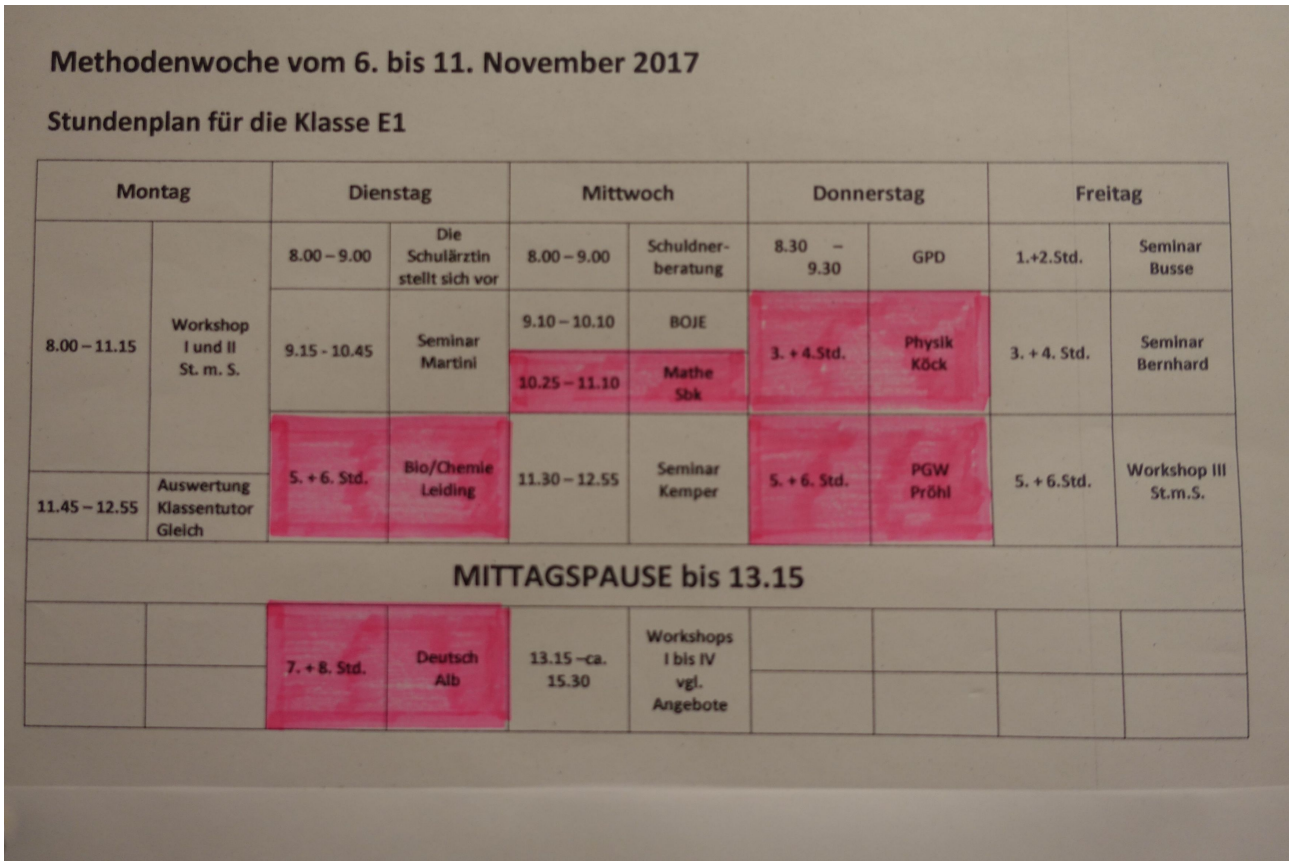
Unsere Methodenwoche – Ihre *Skills*!

Input: Das ist, was unsere Kollegiatinnen und Kollegiaten auf dem Zweiten Bildungsweg in Hülle und Fülle im Fachunterricht erhalten. Aber jedes Jahr im Herbst unterbrechen wir für unsere Neuen im Eingangsjahr die tägliche Unterrichtsroutine für eine Woche und führen ein gezieltes Methodentraining durch.

Unsere Anliegen? Ihre methodischen Fertigkeiten, Ihre Souveränität, den eigenen Alltag zu meistern, und vor allem: Ihre Gesundheit.

Und so könnte Ihr Stundenplan in der Methodenwoche aussehen!



Methodenwoche vom 6. bis 11. November 2017

Stundenplan für die Klasse E1

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
8.00 – 11.15	Workshop I und II St. m. S.	8.00 – 9.00	Die Schulärztin stellt sich vor	8.00 – 9.00	Schuldner-beratung	8.30 – 9.30	GPD	1.+2.Std.	Seminar Busse
		9.15 - 10.45	Seminar Martini	9.10 – 10.10	BOJE	3. + 4.Std.	Physik Köck	3. + 4. Std.	Seminar Bernhard
				10.25 – 11.10	Mathe Sbk				
11.45 – 12.55	Auswertung Klassentutor Gleich	5. + 6. Std.	Bio/Chemie Leiding	11.30 – 12.55	Seminar Kemper	5. + 6. Std.	PGW Pröhl	5. + 6.Std.	Workshop III St.m.S.
MITTAGSPAUSE bis 13.15									
		7. + 8. Std.	Deutsch Alb	13.15 –ca. 15.30	Workshops I bis IV vgl. Angebote				

Die Methodenwoche am HAK: ein Nachmittag für Körper und Seele

Was machen Sie, um nach getaner Arbeit den Kopf wieder frei zu bekommen?
Was machen Sie, wenn Sie vor Klausuren vor Nervosität keinen klaren Gedanken fassen können?
Was machen Sie, wenn ….!

Im Fachunterricht stellen Sie ständig unter Beweis, dass Sie konzentriert mitarbeiten können und leistungsbereit sind. Aber wie jeder andere Mensch brauchen auch Sie Ihre Auszeiten.

Da viele unserer Kollegiatinnen und Kollegiaten für eine Familie sorgen oder für ihren Lebensunterhalt nach dem Unterricht hart arbeiten müssen, ist ihre Freizeit knapp bemessen.
Umso wichtiger ist es, diese bewusst zu nutzen.

In unserer Methodenwoche stellen wir Ihnen unterschiedliche Methoden der Stressbewältigung vor.

Zacharias Flore vom HSV empfiehlt das Laufen. Sport sieht er als eine Art Apotheke an, denn: „Er hebt die Stimmung und stärkt das Selbstwertgefühl!“
Wir stimmen zu und danken für den Besuch im Hansa-Kolleg im Herbst 2017!
Frau Ziegler und Frau Lichtenberg, unsere Profis für die Beratung unserer Kollegiatinnen und Kollegiaten vor Ort, sorgten für Spaß und Entspannung und vermittelten Strategien, um Geist und Körper die notwendige Regeneration zu ermöglichen. So kann etwa die Arbeit mit Ton hilfreich sein, wenn es darum geht, zurück zu sich selbst zu finden und zur Ruhe zu kommen.

Wir wünschen uns, dass es Ihnen gelingt!

Die Methodenwoche am HAK: Studenten machen Schule

Zuhören. Mitschreiben. Lernen: So stellen sich viele unserer neuen Kollegiatinnen und Kollegiaten den Schulalltag vor – so haben sie ihn bisher kennen gelernt.

In der gymnasialen Oberstufe aber sind Sie oft selbst gefragt: *Sie* werden Referate halten, also: Recherchieren. Leitfragen erstellen. Quellen nachweisen. Zitieren.

Um Sie darin zu schulen, kooperieren wir mit den engagierten Teamerinnen und Teamern von **„Studenten machen Schule“.** Das sind Lehramtsstudierende in Ihrem Alter, die sich in den entsprechenden Sachgebieten bestens auskennen und Ihnen auf eine unterhaltsame und informative Weise erklären, wie Sie uns in Zukunft überzeugen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Gruppenarbeit gelingen kann.

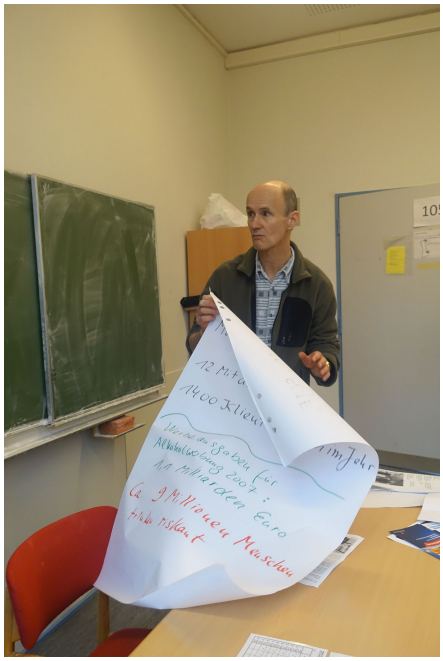
Das Angebot unserer Partner wird ergänzt durch weitere Seminare, die unsere Fachlehrer abhalten.

Ihre Selbstständigkeit und Ihr Selbstvertrauen liegen uns am Herzen!

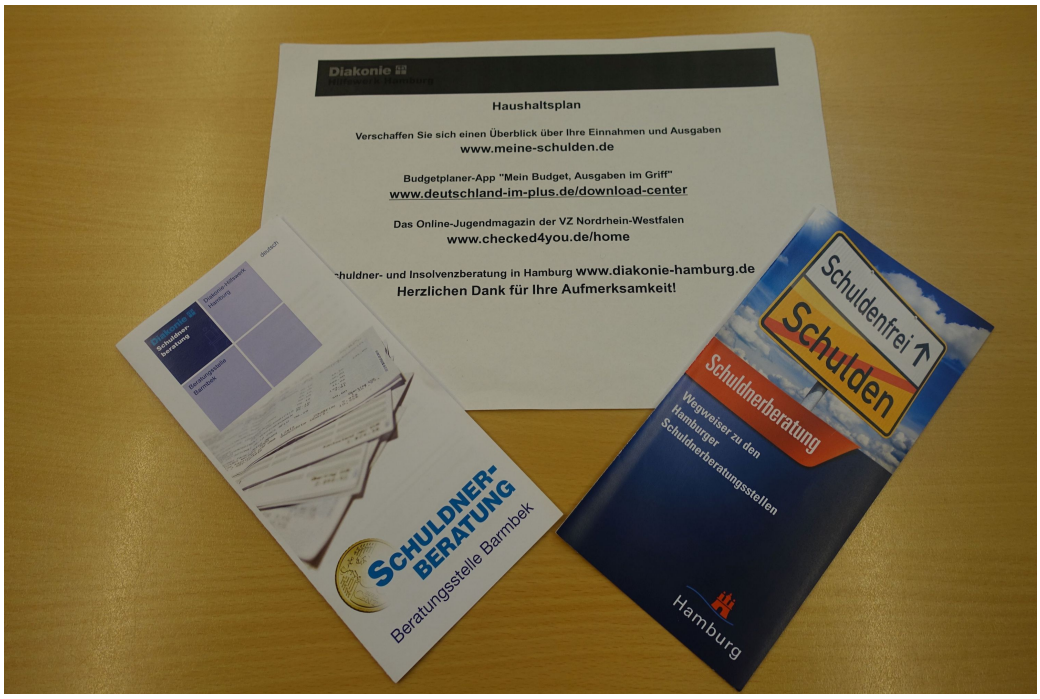
Die Methodenwoche am HAK: Beratung für alle Fälle

Im Rahmen der Methodenwoche werden wir noch von weiteren externen Beratern unterstützt: Unsere Schulärztin, Frau Dr. Schnelle-Merkel, Frau Bauer von der Schuldnerberatung der Diakonie und auch Herr Gätje von der Suchtberatungsstelle DIE BOJE sind regelmäßig mit dabei und stellen sich und ihre Angebote vor.

So bekommen Sie zahlreiche Tipps, die Ihnen auch im Leben außerhalb der Schule weiterhelfen können, so dass Sie sich mit voller Energie auf Ihren schulischen Erfolg konzentrieren können.



Ratgeber für Männer
RISKANTE PARTNERSCHAFT
GESUNDHEIT – WENIGER ALKOHOL
Cannabis
DHS
BARMER GEK
ALLES O.K. MIT ALKOHOL?
Informationen, Tests und Tipps zum Trinkverhalten
Die BOJE
Suchthilfezentrum
TOTAL VERZOCKT?!
INFOS ZUR GLÜCKSSPIELSUCHT FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE
SPIEL NICHT BIS ZUR GLÜCKSSPIEL SUCHT
GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG
BZgA


Diakonie
Haushaltsplan
Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Einnahmen und Ausgaben
www.meine-schulden.de
Budgetplaner-App "Mein Budget, Ausgaben im Griff"
www.deutschland-im-plus.de/download-center
Das Online-Jugendmagazin der VZ Nordrhein-Westfalen
www.checked4you.de/home
-huldner- und Insolvenzberatung in Hamburg www.diakonie-hamburg.de
Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!
SCHULDNER-BERATUNG
Beratungsstelle Barmbek
Schuldenfrei
Schulden
Schuldnerberatung
Wegweiser zu den Hamburger Schuldnerberatungsstellen
Hamburg