

CONVITTO NAZIONALE
"DOMENICO CIRILLO"
SCUOLE ANNESSE - Liceo Linguistico
Via D. Cirillo 33 - 70126 BARI
sito web www.convittocirillo.it

Projekt ERASMUS+

"BEREIT FÜR ERWACHSENENLEBEN"



ON LINE Mobilität (short-term exchanges of groups of pupils)

Hanko - Finnland - Mai 2021

Convitto Nazionale Domenico Cirillo

Aktivitäten: 4 Stunden und anderes

CONVITTO NAZIONALE
"DOMENICO CIRILLO"
SCUOLE ANNESSE - Liceo Linguistico
Via D. Cirillo 33 - 70126 BARI
sito web www.convittocirillo.it

Klasse: 5BL e 5 AL

Dauer: 2 Unterrichtsstunden

Daten: 03.06.2021 und 08.06.2021 (1 Stunde)

Thema **Stressbewältigung**

03.06.2021

In der G-Suite classroom (on line) haben wir ein paar Video über das Thema der Mobilität gesehen <https://www.youtube.com/watch?v=1TWhqG2a8tI>

<https://www.youtube.com/watch?v=H-AaGYo-bsk&t=9s>

die 4 Schüler, die an die On-line Mobilität nach Finnland teilgenommen haben, haben ihre Erfahrungen mit Meditation und anderes erzählt. Die Klassenkameraden haben Fragen gestellt und alle zusammen haben über die persönliche Eindrücke und Erfahrungen diskutiert.

Dann haben wir alle zusammen mit den Schülern versucht, wichtige Fragen oder Aussage über das Thema **Stressbewältigung** zu finden. Einige Fragen/Aussagen waren:

- 1) *Was ist wirklich Stress?*
- 2) *Ist es möglich noch heute Stress zu erkennen?*
- 3) *Und du, wie viel gestresst bist du?*
- 4) *Hilft Meditation oder Yoga Stress zu bewältigen?*
- 5) *Du hast einen ganzen Nachmittag Freizeit; was machst du? Spielst du mit Handy? Siehst du TV-Serien? Oder besser eine Stunde Yoga?*

**CONVITTO NAZIONALE
"DOMENICO CIRILLO"**
SCUOLE ANNESSE - Liceo Linguistico
Via D. Cirillo 33 - 70126 BARI
sito web www.convittocirillo.it

6) Spielst du auch mit deiner Fantasie, um ruhig zu sein oder Stress zu bewältigen?

08.06.2021 (eine Stunde)

Die Klassenkameraden sind 18; sie haben sich zu zwei aufgeteilt und Interviews vorbereitet und gegeben (zwei Fragen oder Aussagen und jeder Frage/Antwort über das Thema).

Ein Befragungsrollenspiel zu Zwei und jeder sollte die Frage beantworten und eigene Meinungen ausdrücken (Pro und Contras der Meditationseffekte, ev. Erfahrungen oder Meinungen,...)

Jede Gruppe zu Zwei hatte die andere Klassenkameraden als Publikum. Wer Yoga und Meditation schon kennt, hat ihre Klassenkameraden eigene Erfahrungen mit Stressbewältigung illustriert.