

**Mulvany Berufskolleg: Projekte der Projektwoche 2018**

Nr.	Titel	Beschreibung
1	„kreativ entspannen“	<p>Das Projekt "... kreativ entspannen ..." richtet sich gleichermaßen an Vollzeitschüler*innen und Berufsschüler*innen. Die Schüler*innen lernen jeden Tag eine neue kreative Methode kennen, die sie ihren Ideen entsprechend umsetzen können.</p> <p><b>Montag: Gestalten eines Platzdeckens</b> Entweder besteht die Möglichkeit, eine Vorlage (ähnlich wie ein Mandala) auszumalen oder selbst ein Bild zu malen, welches dann anschließend laminiert wird.</p> <p><b>Dienstag: Seidenmalerei</b> Ein Seidentuch oder Schal kann auf vielfältige Weise gestaltet und anschließend fixiert werden. Ein Seidentuch oder einen Seidenschal müssen die Schüler*innen selbst mitbringen.</p> <p><b>Mittwoch: T-Shirt und/oder Stofftasche bemalen</b> Mit Hilfe von Textilstiften oder flüssigen Textilfarben können ein T-Shirt und/oder eine Stofftasche künstlerisch gestaltet werden. T-Shirt und/oder Stofftasche sind mitzubringen.</p> <p><b>Donnerstag: Serviettentechnik</b> Mit der Motivschicht einer Serviette und dem dazugehörigen Kleber können alternativ eine Schachtel, ein Ringbuch oder eine Lampe gestaltet werden. Für Schachtel und/oder Ringbuch sorgen die Schüler*innen selber. Das Material für Lampen stellt die Projektleiterin gegen eine Kostenbeteiligung seitens der Schüler*innen zur Verfügung.</p>
2	An der Ruhr auf Tour – Ruhrgebiet zwischen Arbeit und Freizeit (eventuell Fahrtkosten)	<p>Ziel dieses Projektes ist, dass die Schüler und Schülerinnen neue Facetten kennenlernen, wie sie ihre Freizeit gestalten können. Dies dient dazu, einen Ausgleich zum Schul- bzw. Arbeitsleben zu schaffen.</p> <p>Am ersten Tag wird lediglich eine Einführung zur Organisation der Projekttag stattfinden. Am zweiten Tag wird die Gruppe gesplittet. Eine Gruppe fährt auf dem Ruhrtalradweg Fahrrad, wohingegen die andere Gruppe auf dem Kemnader See Tretboot fährt. Am dritten Tag wird morgens das später stattfindende Grillen vorbereitet. Gegen Mittag macht sich die gesamte Gruppe auf den Weg zum Gysenbergpark / Ümminger See und macht dort eine kleine Wanderung. Im Anschluss grillen dann alle zusammen. Am vierten und letzten Tag wird ein Bergbaumuseum besucht, um als Abschluss die Geschichte des Ruhrgebietes aufzugreifen.</p> <p>Für den Fall von schlechtem Wetter am zweiten und dritten Tag, wird ein Alternativprogramm angeboten.</p>
3	Drums Alive (nur VZ)	<p>Spüre die pulsierende Kraft des Trommelns, folge dem Beat der Musik und komme in Bewegung. Drums Alive® trainiert deinen Körper ganzheitlich und steigert deine Fitness. Die Intensität der Trommelbeats bestimmst du selbst. Ob kraftvoll, locker oder leicht. Spaß und Freude sind dabei garantiert. Neben der Fettverbrennung baust du in der Aktivität Stress ab und erlebst einen gesunden Ausgleich verbunden mit Wohlgefühl für Körper, Geist und Seele. Wir probieren viele Elemente aus und entwerfen anschließend unsere eigene Choreografie.</p> <p>Dieses Projekt ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.</p> <p>Mitgebracht werden muss: Sportbekleidung, ein Handtuch und ausreichend zu Trinken. Wenn vorhanden bitte auch eine Decke oder ein großes Badehandtuch.</p>

**Mulvany Berufskolleg: Projekte der Projektwoche 2018**

4	Entspannungstechniken - Work-Life-Balance	Wir wollen uns in dieser Woche stärken für die stressigen Phasen in unserem Leben, indem wir Auszeiten bewusst genießen und uns dabei weiterentwickeln. Dazu gehören täglich verschiedene Entspannungstechniken wie Yoga-Arten, Traumreisen und/oder progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Bei gutem Wetter nutzen wir im Stadtpark einen Fitnessparcours sowie Meditatives Gehen inklusive eines kleinen Picknicks. Kurz befassen wir uns damit, was Stress eigentlich auslöst und wie er sich auf uns auswirkt. Gesellschaftsspiele unterstützen die gemeinsame Zielerreichung als Team und auch die Gewinner- und die Verlierersituation. Meditatives Malen und Malen nach Zahlen runden bei Entspannungsmusik unsere Woche ab. Auch ein gemeinsames Frühstück steht auf dem Programm. Ein Musikfilm mit Happy End soll ein positives Ich-Gefühl stärken und verdeutlichen, wie wichtig für das Unterbewusstsein Musik und schöne Geschichten in "stressigen Zeiten" sind. Abhängig vom Wetter werden Programmpunkte flexibel gehandhabt. Auch die Pausen werden wir flexibel einplanen.
5	Fit durch Radfahren (eventuell Fahrtkosten)	Radbegeisterte gesucht! Auch mitten im Ruhrgebiet kann man wunderbar Fahrrad fahren. Touren in die nähere Umgebung (z.B. Nordsternpark, Halde Hoheward, Erzbahntrasse, Schiffshebewerk ...) machen uns fit – sowohl hinsichtlich Ausdauer, Orientierungssinn oder Wissen zu den kulturellen Hintergründen der Zielorte
6	Fit for Fun – Energie tanken durch gesundes Leben	Wir werden Rezepte für eine gesunde Ernährung ausprobieren (Smoothies, Salate, Bowls, Snacks, etc.), bei Interesse eine kleine Kochchallenge durchführen und den Tag mit kleinen Beweglichkeits- und Entspannungsübungen abrunden.
7	Fit für das dt. Sportabzeichen (eventuell Fahrtkosten)	Wir bieten den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, sich fit zu machen für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens. Wir unterstützen beim Üben und Trainieren der einzelnen Disziplinen und bieten abschließend die Möglichkeit, dass Deutsche Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold zu erwerben. Zu den möglichen Sportarten zählen klassische Disziplinen wie Weitsprung und der 100 m-Sprint, aber auch Schwimmen, Radfahren und Seilspringen sind Sportarten, die für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens absolviert werden können. Das Projekt wird in einem Leichtathletik-Stadion durchgeführt. An einem Tag ist der Besuch eines Schwimmbads geplant.
8	Fit in Kunst und Kultur (eventuell Fahrtkosten; nur VZ)	<b>Montag:</b> Treffen in der Schule: entweder Vorbereitung von Power-Point-Präsentationen zu verschiedenen Kunstrichtungen (Impressionismus, Expressionismus etc.) oder Ausflug zum Park Schloss Strünkede, in dem SuS selbst das Schloss oder Eindrücke im Park zeichnen oder malen. <b>Dienstag:</b> Besuch der Schlossgalerie Oberhausen mit museumspädagogischem Angebot (SuS arbeiten, malen, zeichnen zu einem bestimmten Thema unter Anleitung, z. B. zum Thema „Comics“).

**Mulvany Berufskolleg: Projekte der Projektwoche 2018**

		<p><b>Mittwoch:</b> Besuch des Folkwangmuseums in Essen mit Schülerpräsentationen zu einzelnen Werken des Museums.</p> <p><b>Donnerstag:</b> Vorbereitung und Präsentation der selbsterstellten Kunstwerke (bzw. Power-Point-Präsentationen, falls vorhanden).</p>
9	Fit in und durch Herne (eventuell Fahrtkosten)	Ziel des Projekts ist es, sich in Herne zu bewegen und Orte in Herne kennenzulernen, an denen man sich fit halten kann. Geplant ist zum Beispiel eine Radtour oder der Besuch des Gysenbergparks welcher zahlreiche Möglichkeiten bietet.
10	Fit von Kopf bis Fuß (eventuell Fahrtkosten, nur VZ)	<p>Kurzbeschreibung des Projekts: Die Entscheidung für ein Projekt fällt Dir/Ihnen schwer? Du suchst/Sie suchen nach Abwechslung während der Projektwoche? Dann bist Du/sind Sie hier genau richtig. Wir bieten ein Allround-Paket zum Thema „Fit von Kopf bis Fuß“. Ihr werdet/Sie werden in vier Gruppen aufgeteilt und wechseln die Projekte täglich (Rotationsprinzip), so dass Ihr/Sie am Ende der Projektwoche an allen vier Projekten teilgenommen habt/haben.</p> <p>1) Fit durch gesunde Ernährung Nach dem Motto „Gute Ernährung fördert gute Leistung“ stellt sich das Projekt gegen Mangel- und Fehlernährung. Neben einer theoretischen Betrachtung des Themas, stellen wir selber leckere und gesunde Gerichte und Getränke her. Gesunde Gerichte und Getränke können auch sehr gut schmecken. Überzeugt Euch selbst! Überzeugen Sie sich selbst!</p> <p>2) Yoga und Fitness Lust auf Fitness und Yoga? Wir zeigen dir coole Trends, mit denen du dich im Alltag fit und gesund halten kannst. Komm in nur sieben Minuten deinem persönlichen Ziel einen Schritt näher und stell durch Yoga dein Leben auf den Kopf. Für zwischendurch gibt's obendrauf eine gesunde Erfrischung. Bist du dabei?</p> <p>3) Zu Fuß auf den Spuren des Bergbaus/ Zu Fuß auf der Route der Industriekultur In diesem Projekt erkunden wir die Industriekultur im Ruhrgebiet auf Bergbauwanderwegen. Dabei trainieren wir unsere körperliche Fitness, genießen die Natur und erweitern gleichzeitig unser Wissen über die Geschichte der Industriekultur.</p> <p>4) Trotz(t) dem Stress – Strategien zur Stressbewältigung Keine Zeit – zu viele Termine – zu viel Arbeit – keine Ruhe – keine Entspannung ... Was kann ich tun gegen den Stress im Alltag und im Beruf? Neben einer theoretischen Betrachtung des Themas „Stress“ geht es an diesem Tag vor allem um Strategien zum Stressabbau, wie z. B. Spielen, Malen oder Entspannungstechniken.</p>

**Mulvany Berufskolleg: Projekte der Projektwoche 2018**

11	Geistige Gesundheit mit Backgammon und Schach	Nach der Einführung der Spielregeln für diese schönen Gesellschaftsspielen und einigen Übungsphasen findet ein Turnier statt.
12	Gesunde Küche (eventuell Fahrtkosten, nur VZ)	<p>Im Rahmen des Projektes sollen gesunde Ernährung und Kochen im Vordergrund stehen.</p> <p>Von Montag bis Donnerstag entstehen an den einzelnen Tagen jeweils 3-Gänge-Gerichte, die frisch zubereitet werden.</p> <p>Diese werden anschließend gemeinsam verspeist.</p> <p>Außerdem soll ein Austausch über gesunde Ernährung und Rezepte stattfinden.</p> <p>Ein gemeinsames Kochbuch soll im Rahmen einer Dokumentation entstehen, das das Projekt bzw. die gekochten und verspeisten Gerichte umfasst.</p>
13	Jeder Mensch ist ein Künstler (nur VZ)	<p>Der Ruf nach kreativen Schülern, Studenten und Mitarbeitern ist unüberhörbar; deshalb werden wir im Rahmen der Projektstage versuchen, unser kreatives Potenzial zu erkennen und produktiv werden zu lassen.</p> <p>Nach einigen theoretischen Überlegungen zum Thema steht der schöpferisch-künstlerische Umgang mit Sprache und Literatur im Mittelpunkt unserer „Arbeit“.</p> <p>Als Orientierungspunkte könnten dabei Werke aus den Bereichen ‚Konkrete Poesie‘ und ‚Kalligraphie‘ dienen.</p> <p>Teilnahmevoraussetzungen sind ein Interesse an Sprache und Literatur und die Bereitschaft, produktorientiert zu arbeiten.</p> <p>Evtl. werden wir zur Inspiration ein Kunstmuseum im Ruhrgebiet besuchen.</p>
14	Konzentration – warum fällt es uns manchmal schwer, uns zu konzentrieren und wie können wir unsere Konzentrationsfähigkeit steigern?	<p>Du hast Probleme, dich in der Schule oder auf der Arbeit zu konzentrieren? Dann bist du hier richtig?</p> <p>Wir untersuchen zum Teil im Selbstversuch den Zusammenhang von Konzentrationsfähigkeit und Bewegung bzw. Entspannung. Dazu trainieren wir unsere Sinne durch Spiele und gezielte Übungen. Geplant ist darüber hinaus eine Einführung in Atemtechniken und Entspannungsübungen und eine Rallye, um zu testen, ob die bis dahin erlernten Techniken die Konzentration steigern können. Also jetzt gut konzentrieren und unser Projekt wählen. Wir freuen uns schon auf dich.</p>

**Mulvany Berufskolleg: Projekte der Projektwoche 2018**

15	Leben, Freizeit und Logistik (eventuell Fahrtkosten)	<p>Thema des Projektes ist das Wasser.</p> <p>Geplante Programmpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hafenbesichtigung Duisburg</li><li>• Klär- bzw. Wasserwerk Stadtwerke Herne bzw. Gelsenwasser</li><li>• Japanischer Garten im Botanischen Garten der RUB</li><li>• Schiffshebewerke Henrichenburg</li><li>• Ruderclub Herne und/oder Tauchsportclub Grauwale Herne</li><li>• Schleuse Wanne-Eickel bzw. Herne</li><li>• Wasserkraftwerk Kemnade bzw. Baldeney</li></ul> <p>Die endgültige Auswahl der Programmpunkte kann erst nach Rückmeldung der Betriebe und Vereine erfolgen.</p>
16	Let's talk English!	<p>If you like talking in English or think you need some more practice, just join in. The whole week long we can talk about all sorts of things from our daily life in English like films, holidays, sports and a lot more.</p>
17	Rasende Reporter (nur VZ)	<p>Die Projektwoche soll medial dargestellt werden. Hierzu verfassen die Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit den Lehrkräften Berichte über die einzelnen Projekte. Die Darstellung erfolgt via Homepage und ein großer Bericht für die Presse angefertigt.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler erstellen dazu auch Fotos und lernen rechtliche Fragen zur Veröffentlichung von Bildmaterial kennen und wenden diese Kenntnisse im Rahmen der Projektwoche an.</p>
18	Recht im Alltag (eventuell Fahrtkosten, nur HBF- Schüler)	<p>Erbrecht, Familienrecht und Strafrecht betreffen uns in verschiedenen Lebenslagen. Wann bin ich Verlobt? Was muss man machen, wenn man heiraten will? Was bekomme vererbt? Wie unterscheiden sich Mord und Totschlag?</p> <p>Dies Projekt beschäftigt sich mit Alltagsproblemen unter Berücksichtigung der Wünsche der Teilnehmer. Geplant sind Besuche der Polizei in Dortmund und eines Gerichtsbesuch bzw. Universitätsbesuchs in Bochum. Deshalb richtet sich das Projekt nur an Schüler/innen der HBF, weil eine Bekanntheit durch den Lehrer vorausgesetzt wird.</p>

**Mulvany Berufskolleg: Projekte der Projektwoche 2018**

19	Schau-Spiel-Workshop (TZ am Montag und Dienstag, sonst nur VZ)	<p>WER Lust hat, sich zu bewegen, sich zu erleben, sich spielerisch allein und in Teams auszuprobieren,</p> <p>WER sich auf unterschiedliche kreative Übungen einlassen mag,</p> <p>WER seine Stimme trainieren, seine Konzentrationsfähigkeit erweitern und sein Bewusstsein schulen möchte,</p> <p>WER daran interessiert ist, mal in andere Rollen zu schlüpfen und seiner Fantasie freien Lauf zu lassen,</p> <p>WER einfach nur SPAß haben möchte,</p> <p>DER ist in diesem Workshop ganz richtig.</p> <p>Da es sich um einen Schauspiel-Workshop handelt, werden in unterschiedlichen Übungen auf spielerische Art und Weise Grundfertigkeiten geschult, die nicht nur für die Theaterbühne wichtig sind, sondern auch beruflich weiterhelfen können. SCHAUSPIELERISCHES TALENT WIRD NICHT ERWARTET! Allerdings kann bei Interesse der TeilnehmerInnen auch eine kurze Szene entwickelt und eingeübt werden. Aber keine Angst, es wird niemand gezwungen, vor fremdem Publikum aufzutreten.</p>
20	Sportvereine in Herne und Umgebung (eventuell Fahrtkosten)	Die Entwicklung von Ruhrgebietsvereinen im Allgemeinen und Herner Vereinen (Westfalia Herne und SV Sodingen) im Besonderen wird durch Filmdokumentationen aufgezeigt. Im Anschluss erfolgt eine Besichtigung von Vereinsinfrastrukturen in Herne Baukau (Westfalia Herne), in Herne Sodingen (SV Sodingen) und eine Stadionführung beim VFL Bochum (ggf. alternativ Besuch der Sportstätten in Dortmund bzw. Gelsenkirchen).
21	Stark sein und stark bleiben trotz Belastung und Stress (nur VZ)	<p>Die SuS lernen mit Belastungen umzugehen und üben alternative Handlungsweisen. Es werden Situationen durchgespielt, die als konkrete Beispiele aus der Lebenswelt der SuS stammen.</p> <p>Es werden Ressourcen gesammelt, die dabei helfen, sich selber zu erholen. Außerdem erfahren die SuS spielerisch die Bedeutung von Eigenverantwortlichkeit und Verantwortung. Sie lernen den eigenen Standpunkte zu vertreten und versetzen sich in die Rolle anderer.</p> <p>Die Inhalte werden aus den Projekten „Erwachsen Handeln“ und „stark sein“ übernommen und bilden einen kurzern Querschnitt dieser Projekte.</p>

**Mulvany Berufskolleg: Projekte der Projektwoche 2018**

22	Strafrecht in Deutschland (eventuell Fahrtkosten)	Die Schüler erhalten einen Überblick über das deutsche Strafrecht (Theorieteil am Montag) und den typischen Ablauf einer Gerichtsverhandlung. An den beiden folgenden Tagen werden die Schüler sich Verhandlungen am Landgericht und/oder Amtsgericht in Bochum anschauen. Sie können sich dabei die Prozesse, die sie am meisten interessieren selber aussuchen. Die spannendsten Fälle werden am Donnerstag ermittelt und vorgestellt.
23	Wandern in der Natur (eventuell Fahrtkosten)	Jeden Tag begeben wir uns auf eine neue Wanderung durch unsere Heimatregion. Es sind Ausflüge in Herne, Bochum, Hattingen oder auch in die Haard geplant. Auch eine Stadtführung kann Bestandteil dieses Projekts sein.  Um an den Wanderungen teilnehmen zu können, ist festes Schuhwerk, Proviant und wetterfeste Kleidung unabdingbar. Die Wanderungen starten an unterschiedlichen Orten.
24	Wandern und Geocaching in Dortmund (eventuell Fahrtkosten)	Die Stadt Dortmund bietet als eine Großstadt mit langer Vergangenheit viele attraktive Sehenswürdigkeiten, welche mit Wanderungen gut zu besichtigen sind. So werden uns die Wanderungen zum Dortmunder U mit Unionsviertel, zum Phönix-See, Phönix-West, Westfalenpark und weiteren Sehenswürdigkeiten führen. Darüber hinaus werden wir bei den Wanderungen nach Geocaches suchen. Dies sind kleine versteckte „Schätze“, die entlang der Routen zu finden sind.

Ohne Angabe= Vollzeit- und Teilzeitschüler, ansonsten bitte Beschränkungen TZ (Teilzeit) und VZ (Vollzeit) beachten!!!