



Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern (den Kolleginnen und Kollegen zur Kenntnis),

dank enger Zusammenarbeit zwischen dem Team HumboldtPLUS, dem Fachbereich Begabungsförderung und dem Kollegium bietet das Humboldt - Gymnasium auch in diesem Schuljahr eine Fülle von außerunterrichtlichen Angeboten an. Im Fokus dieser Vielzahl steht das Fördern und FOrdern unser Schülerinnen und Schüler. Vermehrt bemühen wir uns auch um Zeit und Raum für einen wertvollen Erfahrungs- und Beratungsaustausch mit Ihnen, liebe Eltern und Erziehungsberechtigte.

Auf diesem Weg möchten wir auf unsere Angebote für das **erste Schulhalbjahr** hinweisen, die bereits gestartet oder geplant sind. Vielleicht ist das eine oder andere Angebot auch im Rahmen der Lernfeedbackgespräche aufzugreifen.

### **Angebote für Schüler:innen:**

#### **Offene Angebote (d.h. ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen)**

##### **Mittagsband- und Nachmittagsangebote:**

täglich: **BUNTE PAUSE** (11.45-12.45 Uhr)

Mo - Do: **BUNTER NACHMITTAG** (13.45 - 16.00 Uhr)

Wo? Unihalle am Grünen Haus

Was? Wechselnde Spiel- und Bastelangebote - Förderung des sozialen Miteinanders

den Gesamtüberblick über alle AG Angebote findet ihr auf der Homepage und als Aushang in euren Klassenzimmern

[https://www.humboldtschule-berlin.de/images/pdf/AG/20201\\_Aushang\\_Mittagsband\\_und\\_Nachmittagsangebote1.pdf](https://www.humboldtschule-berlin.de/images/pdf/AG/20201_Aushang_Mittagsband_und_Nachmittagsangebote1.pdf)

##### **Nur montags:**

Mittags-Workout - Bewegen macht Spaß!!! Lust auf Fitness und Dehnung? 11.45-12.45 Uhr (kleine Halle)

am Nachmittag: Tanz AG in zwei Gruppen 14.00 -15.00 Uhr (Raum 3.01) & 15.00-16.00 Uhr (kleine Halle) für alle Altersstufen/ Jahrgänge| Genre: Hip Hop oder wozu ihr Lust habt | Trainerin ist Cindy Jörgens, deutsche Meisterin im Hip Hop.

##### **Nur dienstags**

Im Mittagsband **Fußball** auf dem Bolzplatz (neben dem Skaterpark) von 12.10-12.40

Am Nachmittag: **Kickern** - wir kickern gemeinsam und machen auch kleine Turniere, wenn ihr Lust dazu habt!

Nur mittwochs

**OrgaPLUS** - Strukturiere und ordne deine Schulmaterialien 14.00-15.00 Uhr (Raum 2.13)

Nur donnerstags

**Theater AG** (Kl. 7-9) 12.15-12.45 Uhr (Aula)

**Ballspiele** 11.50-12.40 (kleine Halle)

Nur freitags

**AG Schule ohne Rassismus** 11.45-12.45 Uhr (2.15)

### Selbstlernzentrum am Nachmittag

dienstags - freitags nach dem Mittagsband von 13 - 15 Uhr **Selbstlernzeit** in der Lernlandschaft (2.13): Gruppen- oder Einzelarbeit, Hausaufgaben, Arbeiten in Freistunden, Lesepause ...

### Skateanlage

Die geplante Eröffnung der Skate- und Bikeanlage ist nach den Herbstferien mit der Ausleihe von Skateboards und Stunt Skootern geplant (sofern die Lieferung bis dahin klappt). Ein AG Angebot kann mit interessierten Schülerinnen und Schülern gern noch ins Leben gerufen werden - meldet euch bei HumboldtPLUS !

### Workshops mit verbindlicher Anmeldung für SuS:

**Wendo** (1. Workshop-Reihe schon gestartet; 2. Workshop-Reihe startet nach den Herbstferien)

Die Workshops finden montags für die Stufen 9/10/Oberstufe von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr (25.10., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11.) oder dienstags für die Stufen 6/7/8 von 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr (26.10., 2.11., 16.11., 23.11., 30.11.) statt.

Anmeldung und Nachfragen: s.stumpf@humboldtschule-berlin.eu

WENDO ...was ist das? Wendo ist eine **feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung**. Sie hilft Mädchen und Frauen selbstsicherer und entschiedener ihre eigene Meinung zu äußern. Gemeinsam wollen wir uns stark machen, das Nein-sagen üben und verschiedene Techniken ausprobieren. Es soll dabei um eure Themen gehen in einem Raum, den ihr mitgestaltet und in dem ihr euch über Erfahrungen austauschen könnt. Themen könnten z.B. sein "Wie reagiere ich auf (sexualisierte) Übergriffe oder in unangenehmen Situationen?" oder "Wie bekomme ich ein gutes Verhältnis zu meinem Körper?" Eine Wendo-Trainerin bietet mehrere Workshops an, das Angebot ist offen für Mädchen und trans/nonbinäre/inter Personen.

**IBU-Training** ab 1.Dezember bis 12.Januar

In unserem **gewaltfreien Selbstbehauptungs- und Kommunikationstraining "Ich Bin Unschlagbar"** (IBU) beschäftigen wir uns mit Kommunikationstechniken und Möglichkeiten, wie schwierige Konflikte oder gefährliche Situationen souverän bewältigt werden können. Wir möchten unangenehme Konflikte/Situationen, die die Kinder erlebt haben, aufgreifen und Lösungsszenarien durchdenken/-spielen. Um alltäglichen Situationen so gut wie möglich begegnen zu können, werden wir uns auch in der Öffentlichkeit (z.B. Fußgängerzone) bewegen.

Das Training beinhaltet 6 Trainingseinheiten á 90 Minuten und richtet sich an die Klassenstufen 5-7. Wir treffen uns im Wochenrhythmus mittwochs von 14:00 bis 15:30 Uhr. Das Training beginnt am 01.12.2021 und endet am 12.01.2022.

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Schüler\*innen begrenzt.

Anmeldeschluss ist der 26.11.2021.

Wenn wir bei Dir/Ihnen Interesse geweckt haben, kannst Du/können Sie die Anmeldung an folgende Mailadresse schicken: [g.kaufung@humboldtschule-berlin.eu](mailto:g.kaufung@humboldtschule-berlin.eu)

### **psychologische Beratungs- und Austauschrunden** mit Diplom-Psychologe Timo Röder:

Die Corona-Pandemie und -Krise ist für viele von uns eine sehr herausfordernde Zeit, die uns viel abverlangt. Daher biete ich als Diplom-Psychologe von HumboldtPLUS in Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit an ausgewählten Dienstagen in diesem Schuljahr von 15.15 bis 16.45 in der Lernlandschaft (Hauptgebäude 2.13/14 im 2. Stock) Austauschrunden und individuelle psychologische Beratungen an.

Es besteht die Möglichkeit, in offener, vertraulicher Atmosphäre über die momentanen psychischen Herausforderungen zu reden und sich auszutauschen. Aus Hygiene-, Sicherheits- und Platzgründen ist die Teilnehmerzahl auf 20 begrenzt. Daher bitte ich um Voranmeldung bis jeweils Sonntagabend per Email, gerne mit einem kleinen Stichwort oder Schlagwort, was Dich momentan beschäftigt und worüber Du Dich austauschen möchtest. Ihr könnt aber auch spontan dazukommen (aber bitte pünktlich gegen 15.10 Uhr).

Dienstag, **2. November 2021**: Welche **psychischen Belastungen** erlebe ich während der Corona-Krise, und wie kann ich damit umgehen? (z.B. Konzentrationsschwierigkeiten, Traurigkeit, Leistungsdruck, Überforderung, Einsamkeit, Lebensfrust, lebensmüde Gedanken)

Dienstag, **30. November 2021**: Wie finde ich ein gutes Gleichgewicht zwischen Schule und Freizeit/Entspannung? **School-Life-Balance** (Euer Pendant zur Work-Life-Balance), evtl. Entspannungstraining

Dienstag, **4. Januar 2022** : Wie kann ich möglichst **resilient** (widerstandsfähig) meinen Schulalltag bewältigen und daran arbeiten, dabei weniger "vulnerabel" (verwundbar) zu sein?

Individuell vereinbarte Einzelgespräche: 16. November, 21. Dezember 2021, 18. Januar 2022

Für diese Termine können wir individuelle Einzeltermine vereinbaren, falls ihr Euer Anliegen lieber unter vier (oder sechs) Augen besprechen möchtet. Diese Einzelgespräche können sich entweder aus den Gesprächsrunden ergeben oder auch unabhängig davon sein, solange sie zu den genannten Themen passen. (Bitte um Voranmeldung mit einigen Stichworten)

Email: [t.roeder@humboldtschule-berlin.eu](mailto:t.roeder@humboldtschule-berlin.eu)

### **Angebote für Eltern:**

### **psychologische Beratungs- und Austauschrunden** mit Diplom-Psychologe Timo Röder und Sozialpädagogin Henriette Haese:

Die Corona-Pandemie und -Krise ist für viele von uns eine sehr herausfordernde Zeit, die uns viel abverlangt, sicher auch Ihnen als Eltern. Daher biete ich als Diplom-Psychologe von HumboldtPLUS in Zusammenarbeit mit Henriette Haese aus der Schulsozialarbeit an ausgewählten Dienstagen in diesem Schuljahr von 15.15 bis 16.45 in der Lernlandschaft (Hauptgebäude 2.13/14 im 2. Stock) Austauschrunden und individuelle psychologische Beratungen an.

Es besteht die Möglichkeit, in offener, vertraulicher Atmosphäre über die momentanen psychischen Herausforderungen Ihrer Kinder zu reden und sich auszutauschen. Aus Hygiene-, Sicherheits- und Platzgründen ist die Teilnehmerzahl auf 20 begrenzt. Daher bitte ich um Voranmeldung bis jeweils Sonntagabend per Email, gerne mit einem kleinen Stichwort oder Schlagwort, was Sie momentan beschäftigt und worüber Sie sich gerne mit anderen Eltern und uns austauschen möchten. Sie können aber auch spontan dazukommen, möglichst gegen 15.10 Uhr.

Dienstag, **9. November 2021**: Welche **psychischen Belastungen** erlebt mein Kind während der Corona-Krise? (z.B. Konzentrationsschwierigkeiten, Traurigkeit, Leistungsdruck, Überforderung, Einsamkeit, Lebensfrust, lebensmüde Gedanken) Wie kann ich als Elternteil damit umgehen?

Dienstag, **14. Dezember 2021**: Wie kann ich mein Kind dabei unterstützen, eine ausgewogene **School-Life-Balance** zu finden?

Dienstag, **11. Januar 2022**: Wie kann ich mein Kind dabei unterstützen, **resilienter** und weniger vulnerabel durch den (Schul-)Alltag zu kommen?

Individuell vereinbarte Einzelgespräche: 16. November, 21. Dezember 2021, 18. Januar 2022

Für diese Termine können Sie gerne individuelle Einzeltermine mit mir, Herrn Röder, vereinbaren, falls Sie Ihr Anliegen lieber unter vier (oder sechs) Augen besprechen möchten. Diese Einzelgespräche können sich entweder aus den Gesprächsrunden ergeben oder auch unabhängig davon sein, solange sie zu den genannten Themen passen. (Bitte um Voranmeldung mit einigen Stichworten)

Email: t.roeder@humboldtschule-berlin.eu

**Elternabend und Austausch - Schwerpunktschule Autismus** - für Eltern von Kindern und Jugendlichen im Autismus-Spektrum am Humboldt-Gymnasium

Im Rahmen eines Elternabends möchten wir einen Raum für einen gemeinsamen Austausch von Erfahrungen und Informationen ermöglichen und einen Raum für Begegnung schaffen.

Donnerstag **13. Januar 2022** 18.00-19.30 Uhr (Aula)

Rückfragen: humboldtplus@humboldtschule-berlin.eu

### **Herbstferienangebote für Familien:**

#### **Woche der seelischen Gesundheit für Familien**

<https://www.seelischegesundheit.net/aktionen/aktionswoche/>

#### **Freizeitprogramm**

<https://www.berlin.de/kultur-und-tickets/tipps/herbst/herbstferien/>

Unseren täglichen Beratungsmöglichkeiten für Schülerinnen und Schüler sowie Eltern und Lehrkräfte bleiben natürlich weiterhin bestehen. Bei Rückfragen zu einzelnen Angeboten könnt ihr / können Sie sich gerne direkt an uns wenden!

Wir freuen uns auf die gemeinsamen Aktionen und Momente mit euch und Ihnen!

Euer Team HumboldtPLUS