

Klasse 7-9

Liebe Eltern,

wie auch im vergangenen Schuljahr möchte die JONA Schule den Schülerinnen und Schülern verschiedene Angebote im Rahmen der Ganztagschule unterbreiten. Die Angebote finden immer nach Unterrichtsschluss statt. Auf Grund der unterschiedlichen Anzahl der Wochenstunden, die SuS in der Sekundarstufe belegen müssen, unterscheidet sich auch die Anzahl der Angebotsstunden. Die Teilnahme an den Angeboten ist freiwillig, aber besonders empfehlenswert, um andere Lernerfahrungen zu sammeln und Ihre Kinder am Montag, Mittwoch und Donnerstag auch weiterhin gut betreut bis 16:00 Uhr zu wissen. Nach Angebotsende können die SuS an diesen Tagen bis 16:00 Uhr in der Nachmittagsbetreuung bleiben. Für die Anmeldung erhalten Sie von den Klassenleitungen ein Formular. Nach erfolgter Anmeldung ist die Teilnahme verpflichtend. Sind SuS verhindert, müssen sie für den entsprechenden Tag abgemeldet werden.

An folgenden Unterrichtstagen sind Angebotszeiten für die Klassen 7-9 geplant:

Klasse 7-9: Montag (14:45 – 15:30 Uhr)

Klasse 8: Mittwoch (14:45 – 15:30 Uhr)

Klasse 7: Donnerstag (14:00 – 15:30 Uhr)

Folgende Angebote werden wir in diesem Schuljahr anbieten:

Montag für Klasse 7-9 (14:45 – 15:30 Uhr)
--

1 - HIT & Relax – Herr Müller

Bei diesem Angebot wird der Sport für uns im Mittelpunkt stehen. Dabei orientieren wir uns an dem High-Intensity-Training (HIT). Diese Art des Trainings ist dafür bekannt, schnelle Erfolge durch kurze Trainingseinheiten zu erreichen. Das Angebot wird im Ablauf so aussehen, dass wir immer mit einer lockeren Erwärmung beginnen (ca. 5-10 Minuten), dann zum eigentlichen Workout (15-20 Minuten) übergehen und uns anschließend der Dehnung und Erholung (ca. 10 Minuten-Ende) widmen. Die Workouts werden so zusammengestellt sein, dass wir möglichst viele Muskelgruppen während der Bewegungsabläufe aktivieren. Die Bewegungsabläufe, welche oft gleich mehrere Übungen in sich vereinen, werden dabei in einer vorgegebenen Zeit oder Anzahl ausgeführt. Die Bewegungsabläufe, Zeit, Anzahl und Pause werden durch den Coach (Hr. Müller) vorgegeben. Bevor wir jedoch alle Vorzüge von HIT nutzen können, ist es wichtig, den Körper langsam an die Intensität heranzuführen und anzupassen, Woche um Woche und Stück für Stück. Wir werden also moderat (gemäßigt) starten und uns dann langsam steigern. Wer für sich dabei das moderate Tempo entdeckt, darf gerne auch so weitermachen.

Warum sollte man sich für dieses Angebot entscheiden?

Diese Art des Sports ist wie alle anderen Arten nicht nur gesund für Körper und Geist, sie eignet sich durch die schnellen, kurzen Workouts ausgezeichnet, um den Kopf freizubekommen und neue Kraft zu sammeln. Nach nur 10 Minuten intensiven Trainings steigert sich die Konzentrationsfähigkeit, die intramuskuläre Koordination wird gestärkt und die Beweglichkeit verbessert. Auch hat es einen positiven Effekt auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Man wird fitter, aktiver, baut Muskulatur auf, kann das Selbstbewusstsein steigern und das bei einem geringen Zeitaufwand, mit professioneller Betreuung und nichts weiter als dem eigenen Körpergewicht.

Klasse 7-9

WICHTIG!!! Der Spaß an der Bewegung und das Training in einer fairen, toleranten Gemeinschaft wird für uns absolut im Vordergrund stehen (Spaß vor Leistung).

Das Angebot wird in der Aula stattfinden und ist auf maximal 12 Teilnehmer begrenzt. Da keine Kabinen zum Umziehen vorhanden sind, ist eine lockere Kleidung empfehlenswert (am besten Sportzeug). Ein Handtuch zum darauf liegen (oder Iso, - Sportmatte) und eventuell ein kleines Handtuch, um mögliche Schweißperlen aufzufangen. Das Wichtigste jedoch ist der Wille und der Spaß an Bewegung.

2 - Schülerzeitung – Frau Dehmel

Du bist ein kreativer Kopf und möchtest dich aktiv am Schulleben beteiligen? Dann bist du bei der Schülerzeitung genau richtig. Wir suchen engagierte und vielseitig interessierte Schüler:innen, die für ihre Mitschüler:innen über Themen recherchieren und dazu Beiträge verfassen, die euch interessieren. Ihr könnt kreativ sein und Artikel schreiben, die Titelseite entwerfen oder am Layout arbeiten.

3 - Aufgabenbetreuung und Lern- und Prüfungscoaching - Frau Quade

In dieser Zeit könnt ihr eure Aufgaben erledigen und für Tests und Klassenarbeiten üben. Außerdem ist Zeit, um Unterrichtsinhalte zu wiederholen. Wir sprechen darüber, wie man am besten lernt und probieren Lern- und Konzentrationstechniken aus.

4 - Faires Backen für das faire Frühstück - Frau Ernst

Brownies, Cookies, Muffins, Scones

Mittwoch für Klasse 8 (14:45 – 15:30 Uhr)

Traumjob oder Träumen vom Beruf macht stark – Frau Ernst

Wir machen eine Berufstraumreise mit Zwischenstopps in der Wirklichkeit. Was sind Fundamente, Hits und Ziele. Am Ende hat jeder ein kleines Tagebuch mit Puzzleteilen, wie Infos, Tipps, Kicks und Tests, die helfen, die Weichen richtig zu stellen.

I-Café – Herr Müller

Die Woche ist zur Hälfte geschafft und das Wochenende in greifbarer Nähe. Eventuell liegen aber auch noch ein paar unerledigte Dinge wie Aufgaben oder Vorträge vor euch. In einer betreuten gemütlichen Runde, die auch dazu einlädt, sich über aktuelle Themen zu informieren, zu unterhalten und auszutauschen, habt ihr die Möglichkeit zu recherchieren, um noch nicht erledigte Aufgaben nachzuholen. Laptops und eine stabile Internetverbindung sind vorhanden.

Donnerstag für Klasse 7 (14:00 – 15:30 Uhr)

JONA Café – Frau Manthe

Das Mittagessen ist schon wieder einige Zeit her und der Hunger meldet sich wieder? Am Nachmittag gibt es immer wieder die Frage: "Hast du noch etwas zu essen?" Meistens ist die enttäuschende Antwort: "Nein." Es geht nicht nur dir so. Viele der Kinder, die am Nachmittag noch in der Schule sind, verspüren so eine Leere im Bauch.

Informationen zu den Ganztagsangeboten im Schuljahr 2023/2024

Klasse 7-9

Lasst uns gemeinsam kleine Snacks zubereiten und sie dann an die Schüler oder Lehrer verkaufen bzw. sie für den Verkauf bereitstellen. Das JONA Café ist eine Schülerfirma, die genau dafür da sein wird. Du wirst, wenn deine Eltern es erlauben, ein Firmenmitglied. Dann planen wir gemeinsam die kleinen Snacks, kaufen ein, machen Werbung, bereiten die Leckereien zu und verkaufen sie. Aufgeräumt wird natürlich auch gemeinsam. Der Erlös kommt sozialen Projekten an der JONA Schule zugute. Beispielsweise können wir bei der Finanzierung einer Klassenfahrt mit unterstützen oder den Erwerb von Schulbüchern fördern. Entsprechende Anträge werden beim Klassenleiter des Schülers, der Schülerin gestellt, die in Not ist. Wir begrüßen und versorgen Eltern, wenn sie zum Tag der offenen Tür ins Haus kommen, wir sind bei den Vorstellungveranstaltungen für die neuen Fünft- und Siebtklässler mit von der Partie und stellen etwas Leckeres zur Stärkung bereit oder verkaufen beim JONA Festival Kaffee. Mal sehen, was euch noch so einfällt!

Selbst werdet ihr sicher auch satt. Ganz nebenbei lernt ihr, was alles beim Betreiben einer Firma bedacht werden muss.

Thema – Frau Ernst

in Arbeit