



„Prüfungsstress – was kann ich tun?“

Liebe Schüler*innen der 10. Klasse,

zur Vorbereitung auf die ZPs bieten wird - Jessica Meier (Schulsozialarbeit Leichlingen) und Verena Küppers (Erziehungsberatung Leichlingen) euch an am Projekt „Prüfungsstress – was kann ich tun?“ teilzunehmen.

Das Projekt wird in einer Kleingruppe von interessierten Schüler*innen des Jahrgang 10 über 5 Einheiten durchgeführt.

Inhaltlich geht es um Folgendes:

- Was ist Stress?
- Was verursacht Stress bei mir? Wie nehme ich Stress wahr?
- Erlernen und Erproben von Handlungsoptionen und praktischen Übungen zum Umgang mit (Prüfungs-)Stress in der Vorbereitungsphase und am Prüfungstag selbst.

Termine: Mo 23.2. 7. + 8. Std R220, Mo 2.3. 6 Std R223, Mo 9.3. 6. Std R223, Mo 16.3. 6. Std R223, Mo 23.3. 7.+ 8. Std R220

Wir freuen uns darauf mit Euch zu arbeiten! Liebe Grüße, Frau Meier und Frau Küppers

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Angebot: „Prüfungsstress – was kann ich tun?“ an.

Wenn ich zu einzelnen Termine krankheitsbedingt nicht erscheinen kann gebe ich Frau Meier vorab bei Teams Bescheid.

Name: _____ **Klasse:** _____

Unterschrift des/der Schüler/in: _____

Einwilligung der Erziehungsberechtigten: Ich bin damit einverstanden, dass mein Kind an dem oben beschriebenen Projekt: „Prüfungsstress – was kann ich tun?“ teilnimmt. Dies findet während der Unterrichtszeit statt.

Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten: _____

Anmeldung bis 11.02.26 -> bitte direkt bei Frau Meier abgeben R111 oder in ihr Fach im Sekretariat legen lassen.