

Mülheimer Bildungsgespräche



Einladung zum 1. Mülheimer Bildungsgespräch

Sehr geehrte Elternschaft,
liebe Lehrerinnen und Lehrer,
sehr geehrte Damen und Herren,

Kinder und Jugendliche, die in der Lage sind, ihr Verhalten, ihre Gefühle und ihre Aufmerksamkeit bewusst steuern zu können, sind mental starke Kinder und Jugendliche. Die Selbstregulation ist enorm wichtig für die **persönliche Entwicklung** und den **Lernerfolg**. Die Hölterschule und die Otto-Pankok-Schule haben sich bereits auf den Weg gemacht, die Selbstregulation im schulischen Alltag zu fördern. Da das Thema für viele Eltern und Lehrkräfte interessant sein dürfte, laden wir Sie herzlich zum ersten *Mülheimer Bildungsgespräch* ein.

Lernen - zwischen Lust und Frust?!
Wie Selbstregulation Kinder und Jugendliche
fit fürs Lernen und stark im Leben macht

am Mittwoch, den 19.02.2025
von 19:00 – 21:00 Uhr
im Forum der Otto-Pankok-Schule

Dr. Sabine Kubesch, Neurowissenschaftlerin und Leiterin von INSTITUT BILDUNG plus wird mit ihrer langjährigen Erfahrung aus Theorie und Praxis im ersten Teil des Abends über die Bedeutung der Selbstregulation und Möglichkeiten zur Förderung der sogenannten exekutiven Funktionen beim Lernen in der Schule und im Elternhaus informieren, ehe wir im Anschluss (ca. 20:15 Uhr) im Plenum über dieses Thema ins Gespräch kommen wollen.

Die Anmeldung für einen der 400 Plätze erfolgt über den Link <https://eveeno.com/277087242> oder den QR-Code. Die Veranstaltung ist kostenlos, der Einlass beginnt um 18:30 Uhr.

Wir wünschen Ihnen bis zum 1. Mülheimer Bildungsgespräch eine erfolgreiche Zeit und freuen uns auf den gemeinsamen Austausch.

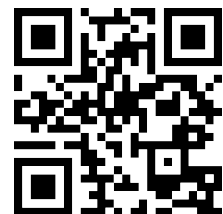
Mit besten Grüßen

Isabell Rumbaum
Schulleiterin
Hölterschule

Jens Schuhknecht
Schulleiter
Otto-Pankok-Schule

Anke Hötzel
Schulpflegschaftsvorsitzende
Hölterschule

Annika Renker
Schulpflegschaftsvorsitzende
Otto-Pankok-Schule



Otto-Pankok-Schule
Gymnasium der Stadt Mülheim
Von-Bock-Straße 81
45468 Mülheim
Telefon: 0208 455-3960
www.otto-pankok-schule.de
otto-pankok-schule@muehlheim-ruhr.de

Hölterschule
Grundschule der Stadt Mülheim
Tilsiterstraße 20
45470 Mülheim
Telefon: 0208 995-326
www.hoelterschule.de
hoelterschule@muehlheim-ruhr.de

Ansprechpartner
Thorsten Reinhard
Präventionsbeauftragter der
Otto-Pankok-Schule
thorsten.reinhard@otto-pankok-schule.de

Informationen zum Vortrag

***Lernen zwischen Lust und Frust –
Wie Selbstregulation Kinder und Jugendliche
fit fürs Lernen und stark im Leben macht
(Dr. Sabine Kubesch)***



Kinder und Jugendliche, die in der Lage sind, ihr Verhalten, ihre Gefühle und ihre Aufmerksamkeit bewusst steuern zu können, sind mental starke Kinder und Jugendliche. Dieser Fähigkeit zur Selbstregulation liegen die sogenannten exekutiven Funktionen des Stirnhirns zugrunde. Sie beeinflussen nicht nur den Lernerfolg der Heranwachsenden maßgeblich, sondern ebenso ihre sozial-emotionale Entwicklung.

Die exekutiven Funktionen und die Selbstregulationsfähigkeit lassen sich in alltäglichen Situationen fördern. Dieser Lernprozess erfordert Ausdauer und gelingt nicht ohne elterliche Unterstützung. Getragen werden diese wichtigen Funktionsfähigkeiten von einem positiven Gesundheitsverhalten. Dabei sind Sport und Bewegung, eine gesunde, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf in der Nacht und reizfreie Ruhephasen am Tag die Hauptakteure.

Nähere Informationen zur Referentin, **Dr. Sabine Kubesch**, Neurowissenschaftlerin und Geschäftsführerin von **INSTITUT BILDUNG plus** finden Sie unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=qam4C9zPkR4>