

Liebe Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler,

bitte beachten Sie unsere Regelung zu Weiberfastnacht. Der Unterricht endet nach dem dritten Block.

Erinnerung / Einladung Runder Tisch Partizipation

Liebe Schüler:innen, liebe Eltern, liebe Kolleg:innen,
wir möchten Sie und euch ganz herzlich an den nächsten Runden Tisch Partizipation erinnern.

Termin: Dienstag, 20.01.2026

Uhrzeit: 17:30 Uhr

Ort: Musikraum A038

Im Mittelpunkt des Treffens steht der gemeinsame Austausch darüber, wie wir Schüler:innen, Eltern und Lehrkräfte noch stärker in Entscheidungsprozesse miteinander vernetzen können. Gemeinsam möchten wir außerdem weiterüberlegen, wie eine stärkere Identifikation mit unserer Schule entstehen kann und wie der Lern- und Lebensort Schule insgesamt noch positiver besetzt werden kann, als ein Ort, an dem sich alle Beteiligten wohlfühlen und gerne aufhalten.

Ihre und eure Perspektiven, Ideen und Erfahrungen sind dabei von großem Wert. Der Runde Tisch soll Raum für offene Gespräche, wertschätzenden Austausch und gemeinsames Weiterdenken bieten.

Wir freuen uns sehr über eine rege Teilnahme und darauf, diesen Weg gemeinsam weiterzugehen.

Save the date:

Runder Tisch Künstliche Intelligenz: Anforderungen und sinnvoller Einsatz am Heinrich-Mann-Gymnasium. Eingeladen sind SchülerInnen, Eltern und LehrerInnen.

Am:10.02.2026, um:18 Uhr in: A038

Gregor Schmitz

Mental Health Hack - Ein ruhiger Bauch hilft dem Kopf

Liebe Schulgemeinde,

mentale Gesundheit beginnt nicht nur im Kopf - sondern auch im Körper.
Forschung zur Darm-Hirn-Achse zeigt: Ein ruhiger, regelmäßig versorgter Körper

unterstützt Konzentration, Stimmung und Stressregulation.

 probier's aus:

- Iss eine Mahlzeit bewusst langsamer, ohne Ablenkung.
- Ein ruhiger Atem und achtsames Kauen helfen dem Nervensystem, in einen entspannteren Modus zu wechseln.

 „Ein ruhiger Bauch hilft dem Kopf.“

Wir wünschen allen ein gutes Gespür für den eigenen Rhythmus – auch beim Essen.

Herzliche Grüße
Timotheus Mausolf

Viele Grüße
N. Menge, Schulleiter
16.01.2026