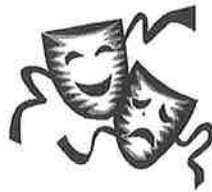


Sekundarschule Holbein  
2. und 3. Klassen

# FREIWAHLKURSE

Schuljahr  
2024/2025





## **Freiwahlkurs Mentales Chillen - Entdecke deine Hacks mit Mentaltraining!**

### **Kursinhalt**

In diesem Freiwahlfach kannst du in die Welt deiner Stärken eintauchen, Stress abbauen und dein Selbstwertgefühl aufbauen. Du kreierst dir deine eigene Toolbox – sie wird dir dein (Schul-) Leben leichter machen!

**Mentales Training und Lernen:** Das Leben ist oft eine mit Adrenalin geladene Reise voller Herausforderungen! Durch Mentales Training und mit einfachen Lernstrategien wirst du neue Wege gehen können, findest kreative Lösungen und hast dabei Spass und Freude.

**Stärkentraining:** Jeder von euch hat seine eigenen Talente! Checke, was dich einzigartig macht und wie du deine persönlichen Charakter-Stärken nutzen kannst. Mit ihnen kommst du deinen Träumen näher!

**Mut und Mindset:** Du lernst, auch in stressigen Situationen cool zu bleiben. Du bekommst Tipps, wie du mit deinen Zweifeln umgehen kannst, dein Kopf Kino stoppst, Selbstvertrauen gewinnst und dich selbstbewusst zeigst.

**Cool Down:** Du lernst verschiedene Entspannungstechniken kennen und findest heraus, wie du deine Gefühle regulieren kannst.

### **Voraussetzungen:**

Die Lust, neue Dinge auszuprobieren!

### **Durchführung:**

Eine Doppelлекtion pro Woche, jeweils dienstags, 15.45h – 17.30h

Mind. Teilnehmerzahl: 6

Max. Teilnehmerzahl: 12

### **Kosten:**

Keine



## Freiwahlkurs DELF

### Kursinhalt:

In diesem Freiwahlfach wird auf die DELF-Prüfung in den verschiedenen Niveaus (Junior) vorbereitet.

Es handelt sich hier um ein weltweit anerkanntes Französisch-Sprachdiplom: Es wird von «France Éducation internationale» des französischen Bildungsministeriums ausgestellt. Bei jedem Niveau werden vier kommunikative Kompetenzen – Hörverständnis, Lesefähigkeit, mündliche und schriftliche Kommunikation – geprüft.

Es ist immer ein Pluspunkt in einer Bewerbungsmappe, anerkannte Nachweise und Diplome beilegen zu können: DELF-Diplome sind durch verschiedene Schweizer-Prüfungskommissionen anerkannt.

In einem 10-wöchigen Zusatzkurs, der zwischen Januar und März 2025 stattfindet, bereiten sich die Schülerinnen und Schüler auf die Prüfung vor. Zusätzlich müssen die Kandidatinnen und Kandidaten zu Hause individuell Aufgaben lösen.

Im Mai oder Juni 2025 findet die Prüfung, ein Teil schriftlich und ein Teil mündlich, in Liestal statt.

Die Prüfungskosten werden mit CHF 150.- pro Person von der Volksschule unterstützt. Die von den Schülerinnen und Schülern noch zu tragenden Kosten für die Prüfung und das Material, belaufen sich auf ca. CHF 120.- (je nach Leistungsgrad).

Die Anmeldung für den DELF-Kurs ist **verbindlich**. Eine Anzahlung von CHF 50.- muss mit der Anmeldung der Klassenlehrperson abgegeben werden (wird bei **nicht** Teilnahme des Kurses **nicht** zurückerstattet). Der Restbetrag für den Kurs und das Lehrmittel werden von der Kursleiterin vor Kursanfang gegen Quittung direkt eingezogen.

**Voraussetzungen:**

Wenn du diesen Kurs besuchen möchtest, dann wäre es sinnvoll, wenn du Freude an der französischen Sprache hast. Du musst bereit sein, deine sprachlichen Kompetenzen zu festigen und zu erweitern.

**Durchführung:**

Ab Januar 2025, 10 Wochen, zwei Wochenlektionen, jeweils Dienstag 10. / 11. Lektion

Mind. Teilnehmerzahl: 7

Max. Teilnehmerzahl: 12

**Kosten** ca. CHF 120.- (je nach Leistungsgrad)



#2284213

## Freiwahlfach Key English Test KET (A2) – Cambridge University

### Kursinhalt:

Der Key English Test prüft die Englisch-Sprachkenntnisse auf dem **Niveau A2**. Dieser Test ist die erste Stufe der Prüfungen im Rahmen der international anerkannten [Cambridge Certificates](#). In der Regel dient der KET als Einstieg in das Sprachprüfungssystem ESOL (English for Speakers of Other Languages).

Im Kurs werden die Schüler und Schülerinnen auf die KET Prüfung vorbereitet. Sie lernen, wie die Prüfung aufgebaut ist und werden in den vier Kompetenzen, Schreiben, Hören, Lesen/Verstehen und Sprechen geschult.

Die Prüfungen werden von der Cambridge University im Rahmen der weltweit anerkannten ESOL Examen organisiert.

Weitere Infos zum KET for schools unter [www.cambridgeesol.org](http://www.cambridgeesol.org).

### Voraussetzungen:

Der Kurs ist offen für motivierte **Schülerinnen und Schüler der 2. (P- und E-Züge) und 3. Sekundarstufe**, die Freude an der englischen Sprache haben und ihre Grundkenntnisse darin vertiefen und festigen möchten. Bei bestandener Prüfung winkt das KET - Zertifikat der Universität Cambridge.

### Durchführung:

10 x zwei Wochenlektionen, August bis November 2024

Die schriftliche Prüfung findet Ende November 2024 statt.

Mind. Teilnehmerzahl: 4

Max. Teilnehmerzahl: 10

### Kosten:

Die Prüfungskosten werden mit CHF 150.- pro Person von der Volksschule unterstützt. Die von den Schülerinnen und Schülern noch zu tragenden Kosten für die Prüfung und das Kursbuch belaufen sich auf CHF 140.-. Die Anmeldung für den KET-Kurs ist **verbindlich**. Eine Anzahlung von CHF 50.- muss mit der Anmeldung der Klassenlehrperson abgegeben werden (wird bei Nichtteilnahme des Kurses **nicht** zurückerstattet). Der Restbetrag für den Kurs und das Lehrmittel werden von der Kursleiterin vor Kursanfang gegen Quittung direkt eingezogen.



## **Freiwahlfach Preliminary English Test PET (B1) – Cambridge University**

### **Kursinhalt:**

Der Preliminary English Test prüft die Englisch-Sprachkenntnisse auf dem **Niveau B1**. Dieser Test ist die Stufe nach dem KET und die zweite der Prüfungen im Rahmen der international anerkannten [Cambridge Certificates](https://www.cambridgeenglish.org/certificates/).

Im Kurs werden die Schüler und Schülerinnen auf die PET Prüfung vorbereitet. Sie lernen, wie die Prüfung aufgebaut ist und werden in den vier Kompetenzen, Schreiben, Hören, Lesen/Verstehen und Sprechen geschult.

Die Prüfungen werden von der Cambridge University im Rahmen der weltweit anerkannten ESOL Examen organisiert.

Weitere Infos zum PET for schools unter [www.cambridgeesol.org](https://www.cambridgeesol.org/).

### **Voraussetzungen:**

Der Kurs ist offen für motivierte **Schülerinnen und Schüler der 3. Sekundarstufe** (oder der 2. Sekundarstufe, falls bereits gute Englischkenntnisse vorhanden), die Freude an der englischen Sprache haben und ihre Grundkenntnisse darin vertiefen und festigen möchten. Bei bestandener Prüfung winkt das PET - Zertifikat der Universität Cambridge.

### **Durchführung:**

10 x zwei Wochenlektionen, Ende Januar bis Mai 2025

Die schriftliche Prüfung findet Ende Mai 2025 statt

Mind. Teilnehmerzahl: 4

Max. Teilnehmerzahl: 10

### **Kosten:**

Die Prüfungskosten werden mit CHF 150.- pro Person von der Volksschule unterstützt. Die von den Schülerinnen und Schülern noch zu tragenden Kosten für die Prüfung und das Kursbuch belaufen sich auf CHF 150.- Die Anmeldung für den PET-Kurs ist **verbindlich**.

Eine Anzahlung von CHF 50.- muss mit der Anmeldung der Klassenlehrperson abgegeben werden (wird bei Nichtteilnahme des Kurses **nicht** zurückerstattet). Der Restbetrag für den Kurs und das Lehrmittel werden von der Kursleiterin gegen Quittung direkt eingezogen.

Du darfst einen Kurs auswählen.

**Eine Anmeldung ist für die ganze Dauer eines Freiwahlkurses verbindlich!**

Die detaillierten Angaben zu den Kursen findest du in dieser Broschüre.

Die Freiwahlkurse finden, wenn nicht anders angegeben, meistens am  
Dienstagnachmittag 10. oder 11. Lektion statt.



Anmeldetalon

Name .....

Vorname .....

Klasse .....

Klassenlehrperson .....

Unterschrift des Schülers/der Schülerin .....

Unterschrift der Erziehungsberechtigten .....

☐ KET ENGLISH

☐ PET ENGLISH

☐ DELF FRANZÖSISCH

☐ THEATERKURS

☐ TASTATURSCHREIBEN

☐ PROGRAMMIEREN

☐ MENTALES CHILLEN

Anmeldung bis 15. Mai 2024