

EIGENSTÄNDIG WERDEN

Ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung
und Persönlichkeitsentwicklung

*Für die
Klassenstufen*

1-4

5+6



EIGENSTÄNDIG WERDEN ist ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung für die Klassenstufen 1–4 sowie 5+6.

Mithilfe des Programms erwerben Schülerinnen und Schüler wichtige Lebenskompetenzen, die ihnen helfen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln – körperlich, seelisch und sozial.

MIT EIGENSTÄNDIG WERDEN LERNEN KINDER

- sich selbst und andere besser kennen,
- angemessen zu kommunizieren und ihre eigenen Bedürfnisse auszudrücken,
- den konstruktiven Umgang mit unangenehmen Gefühlen und Stress,
- das Lösen von Konflikten und Problemen,
- was sie selbst tun können, um ihre Gesundheit zu fördern.

EIGENSTÄNDIG WERDEN

- ist ein *evaluiertes* Präventionsprogramm,
- beruht auf dem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Ansatz zur Förderung der Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen,
- wurde aufgenommen in die „Grüne Liste Prävention“, eine Datenbank *empfehlenswerter* Präventionsprogramme,
- bietet ein komplett ausgearbeitetes und kostenfreies Unterrichtsmanual.



Lebenskompetenzprogramme haben sich als ein besonders erfolgreicher Ansatz für die Gesundheitsförderung und Präventionsarbeit an Schulen erwiesen.

EIGENSTÄNDIG WERDEN 1-4

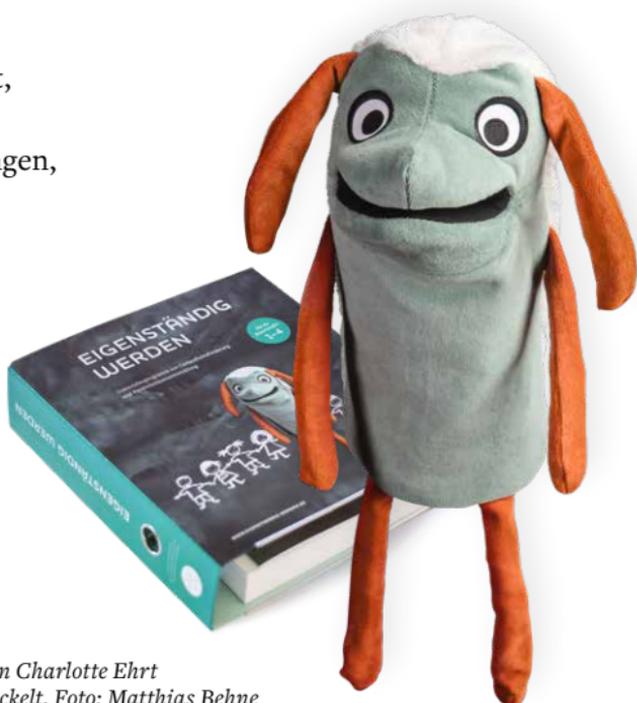
EIGENSTÄNDIG WERDEN 1-4 begleitet Schülerinnen und Schüler durch ihre gesamte Grundschulzeit. Mit vielfältigen Methoden erlangen sie Wissen über ihren Körper, über Gefühle, Bewegung, Entspannung und Kommunikation. Sie erweitern kontinuierlich ihre Kompetenzen und lernen, wie sie dieses Wissen im Alltag umsetzen können.

Das Programm für Klassenstufe 1-4 bietet:

- sieben konzipierte Unterrichtseinheiten pro Schuljahr (à 90 Minuten),
- optionale Unterrichtseinheiten als Ergänzung,
- Ideen für fächerübergreifenden Unterricht und Differenzierungsmöglichkeiten,
- Material zur Zusammenarbeit mit Eltern und Sorgeberechtigten,
- alle Materialien als editierbare Downloadversion auf der EIGENSTÄNDIG WERDEN Website,
- Identifikationsfigur „Jolli“ als Handpuppe bestellbar.

Als Methoden zum Einsatz kommen:

- Gesprächskreise,
- Kleingruppenarbeit,
- Rollenspiele,
- Entspannungsübungen,
- Bewegungsspiele,
- Lieder und
- Experimente.



Die Handpuppe Jolli wurde von Charlotte Ehrh
(www.ehrhweibchen.de) entwickelt. Foto: Matthias Behne

EIGENSTÄNDIG WERDEN 5+6

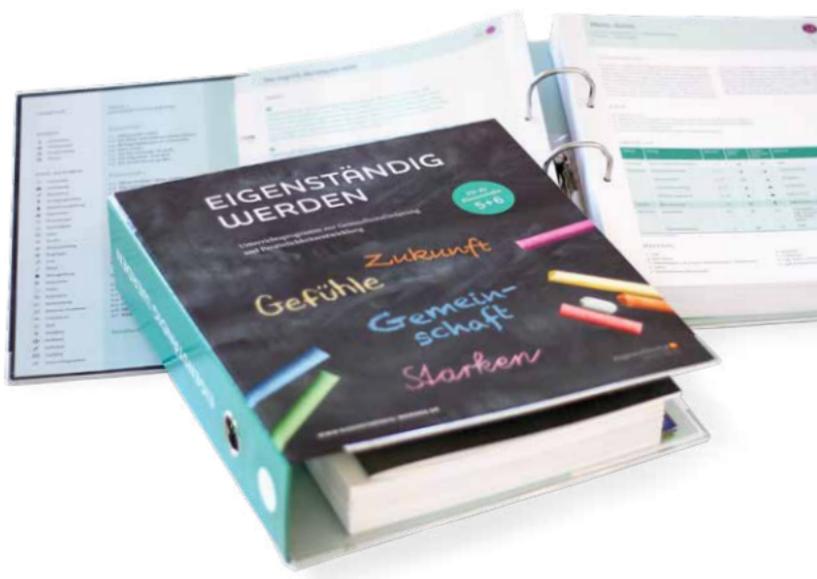
Mit **EIGENSTÄNDIG WERDEN 5+6** steht für die Klassenstufe 5+6 ein qualifiziertes Unterrichtsprogramm zur Verfügung, das die Kinder und Jugendlichen auf dem Weg zu starken Persönlichkeiten unterstützt und nachhaltig fördert.

Das Programm für die Klassenstufen 5+6 bietet:

- acht konzipierte und ausformulierte Unterrichtseinheiten pro Schuljahr (à 90 Minuten),
- optionale Unterrichtseinheiten als Ergänzung,
- thematische Schwerpunkte auf: Persönlichkeitsförderung, Gruppenentwicklung und spezifische Suchtprävention,
- Material zur Zusammenarbeit mit Eltern und Sorgeberechtigten,
- alle Materialien als editierbare Downloadversion auf der **EIGENSTÄNDIG WERDEN** Website.

Als Methoden zum Einsatz kommen:

- Kooperationsspiele,
- Interaktionsübungen,
- Rollenspiele,
- Kleingruppenarbeit,
- Gesprächskreise
- u. v. m.



EIGENSTÄNDIG WERDEN AN IHRER SCHULE

Sie sind als Lehrkraft, in der Schulsozialarbeit oder in anderer Form pädagogisch an einer Schule tätig und möchten **EIGENSTÄNDIG WERDEN** durchführen? Dann können Sie sich in einer Fortbildung qualifizieren und direkt im Anschluss mit dem Unterrichtsprogramm in der Praxis starten.

Die Fortbildung ist kostenfrei. Sie können sich als gesamtes Kollegium oder auch als Einzelperson anmelden. Die Fortbildung ist eintägig, kann aber auch auf zwei Tage verteilt werden. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an uns oder direkt an unsere regionalen Ansprechpersonen. Die Kontaktdaten finden Sie auf unserer Website www.eigenstaendig-werden.de.

EIGENSTÄNDIG WERDEN – NETZWERK

EIGENSTÄNDIG WERDEN verfügt über ein breites Netzwerk an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus dem Schul- und Gesundheitswesen. Diese regionalen Ansprechpersonen führen die Fortbildungen vor Ort durch.

Möchten auch Sie Teil unseres Netzwerks werden und **EIGENSTÄNDIG WERDEN** in das Portfolio Ihrer Institution aufnehmen, um Fortbildungen für Schulen anzubieten? Dann nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.



Sie möchten mehr erfahren?

Dann besuchen Sie unsere Website:

WWW.EIGENSTAENDIG-WERDEN.DE

Hier erhalten Sie weitere Informationen zum Programm, Kontakt zu regionalen Ansprechpersonen sowie Einblicke in die Unterrichtseinheiten.



IFT-Nord gGmbH
Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung
Harmsstraße 2, 24114 Kiel

Tel: (0431) 570 29 60

Fax: (0431) 570 29 29

eigenstaendig-werden@ift-nord.de

www.eigenstaendig-werden.de

„Eigenständig werden“ wird gefördert durch:



*Gefördert von der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des
Bundesministeriums für Gesundheit.*