

Eigenständig Werden 1 - 4

Eigenständig
werden

Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern

- Zielgruppe:** Lehrkräfte im Bereich Grundschule
- Beschreibung:** Mithilfe von „Eigenständig werden“ erwerben die Schüler*innen wichtige Gesundheits- und Lebenskompetenzen, die ihnen helfen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln – körperlich, seelisch und sozial.
- Ziele:** „Eigenständig werden“ verfolgt folgende Ziele:
1. Förderung der Lebenskompetenzen, insbesondere Selbstwahrnehmung, Umgang mit eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer, Kommunikation, Umgang mit Stress und negativen Emotionen sowie konstruktives Konflikt- und Problemlösen.
 2. Förderung gesundheitsrelevanter Ressourcen, um der Entwicklung von Risikoverhalten, Substanzkonsum und Gewalt vorzubeugen.
 3. Förderung der Gruppenentwicklung in der Klasse.
- Zeitlicher Aufwand:** Lehrkräfte, ErzieherInnen, SozialpädagogInnen oder vergleichbare Berufsgruppen nehmen an einer „Eigenständig werden“-Schulung teil und können direkt im Anschluss mit dem Programm starten. Die Ordner werden auf den Schulungen kostenfrei abgegeben.
- Kosten:** Können in der Fachstelle für Suchtprävention erfragt werden.

