

Eigenständig Werden 1 - 4

Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern



Zielgruppe: Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter*innen, UBUS-Kräfte oder vergleichbare Berufsgruppen im Bereich Grundschule

Beschreibung: Mithilfe von „Eigenständig werden 1-4“ erwerben die Schüler*innen wichtige Gesundheits- und Lebenskompetenzen, die ihnen helfen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln – körperlich, seelisch und sozial.

Ziele: „Eigenständig werden 1-4“ verfolgt folgende Ziele:

- Selbstwahrnehmung und Empathie (Umgang mit Gefühlen, Ich mag mich und dich)
- Kommunikation und interpersonale Beziehungen (Miteinander Reden, Streiten lernen, Freundschaft zählt)
- Umgang mit Stress und negativen Emotionen (Bewegungspausen im Unterricht, Umgang mit Wut und Angst)
- Probleme lösen und Entscheidungen treffen (Hilfe bei ungelösten Problemen, Klassenrat)
- Kreatives und kritisches Denken (den Körper fit halten, meine Gesundheit und Ich, Gemeinsamkeiten und Unterschiede, Meine Medien und Ich, Cliques, Rauchfrei leben)

Zeitlicher Aufwand: 1. Schulung: 8. Stunden + 2. Schulung: 4 Stunden (nach einem Zeitraum von ca. 4 Monaten)
Online oder in Präsenz

Kosten: 100,- EUR/TN + Materialien (Manual etc.), sowie den Zugangscode für den geschützten Bereich der Webseite

