

EIGENSTÄNDIG WERDEN

Ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung
und Persönlichkeitsentwicklung

Für die
Klassenstufen
1 bis 4
5 & 6



„EIGENSTÄNDIG WERDEN“ am THEO (Klasse 5/6)

Für ein gesundes Aufwachsen benötigen Kinder wichtige Gesundheits- und Lebenskompetenzen. Dazu gehört zum Beispiel die Fähigkeit, angemessen zu kommunizieren, Konflikte und Probleme zu lösen, Beziehungen zu gestalten oder sich in andere hineinzuversetzen. Die Schule ist der ideale Ort, diese Fähigkeiten zu fördern. Pädagoginnen und Pädagogen stehen den Kindern hierfür bereits ab dem frühen Schulkindalter zur Seite.

Aber wie können diese Fähigkeiten im Unterricht gezielt gefördert werden? Mit dem Präventionsprogramm „Eigenständig werden“. Mit „Eigenständig werden“ erkunden Kinder der Klassenstufen 5 und 6 spielerisch verschiedene Themenwelten und erlangen mit vielfältigen Methoden Wissen über ihren eigenen Körper, Gefühle und Entspannung sowie Kommunikation. Sie erweitern ihre persönlichen und sozialen Fähigkeiten, um den Herausforderungen des Lebens gestärkt entgegenzutreten. „Eigenständig werden“ ist ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern für die Klassenstufen 1 bis 4 sowie 5 und 6.

Mithilfe von „Eigenständig werden“ erwerben die Schülerinnen und Schüler wichtige Gesundheits- und Lebenskompetenzen, die ihnen helfen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln – körperlich, seelisch und sozial. Das Programm beruht auf dem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Ansatz der Förderung der Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen. Lebenskompetenzprogramme haben sich als ein besonders erfolgreicher Ansatz für die Gesundheitsförderung und Präventionsarbeit an Schulen erwiesen.

Das Konzept „Eigenständig werden“ knüpft an die Idee des „Sozialen Lernens“ an, die seit vielen Jahren bereits das Ankommen am THEO und das Zusammenwachsen zu einer Klassengemeinschaft während der Erprobungsstufe begleitet. Das Konzept „Eigenständig werden“ ist fest in den Stundenplan der Klassenleitungsteams integriert und soll einen Beitrag dazu leisten, die Schülerinnen und Schüler fit für die Zukunft zu machen.

Alexandra Heister

Ansprechpartnerin für „EIGENSTÄNDIG WERDEN“

5. Klassenstufe

5.1 Klasse sein - Gemeinschaft werden

5.2 Klassenregeln

5.3 Miteinander sprechen (Kommunikation)

5.4 Feedback

5.5 Klassenrat

5.6 Und was jetzt? (Problemlösen)

5.7 Weniger ist mehr/Liebe Gewohnheiten (Suchtentwicklung)

5.8 Mein Körper, meine Gesundheit

6. Klassenstufe

6.1 Gemeinsam lernen

6.2 Mit Gefühl (Gefühle erkennen und zeigen)

6.3 Stärken stärken (Selbstwahrnehmung)

6.4 Verschieden sein

6.5 Konflikte lösen

6.6 Stress und Entspannung

6.7 Mobbing

6.8 Nikotin und Alkohol