

WIR MACHEN

SCHULE

gesund,

sozial,

nachhaltig

UNSERE ANGEBOTE:

fit und stark plus

Ganzheitliche
Gesundheitsförderung
in der Grundschule



SOKRATES

fit und stark plus II

Ein Gesundheits- und
Präventionsprogramm
für die 5./6. Klasse



FIT, STARK und AKTIV

WIR TUN WAS FÜR DIE WELT!

Die 17 Ziele für eine
nachhaltige Entwicklung
in der Schule erlebbar machen



fit und stark plus



Ganzheitliche Gesundheitsförderung in der Grundschule



Fit und stark plus ist ein 4-jähriges Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung mit Spiel und Spaß in der Grundschule. Es ist ganzheitlich konzipiert, inklusiv ausgerichtet und modular aufgebaut. Es wird von den Lehrkräften vermittelt und variabel in den Unterricht integriert.

Fit und stark plus wurde anhand des salutogenetischen Ansatzes von Aaron Antonovsky entwickelt. Es fördert die Persönlichkeitsentwicklung und die Selbstverantwortung. Der Lernort ist die Grundschule, um potenziell jedes Kind zu erreichen.

Ziel ist die Förderung der Kinder, um körperliche, seelische und soziale Anforderungen selbständig zu meistern. So werden Kompetenzen zur Erkennung von Gesundheitsrisiken und zur Steigerung des Wohlbefindens durch eigenes Handeln vermittelt. Dies gelingt mit Hilfe von Informationen, praktisch-spielerischen Anwendungen und durch die Verbesserung der Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse. Die Kinder lernen lebenspraktische Fertigkeiten. Darüber hinaus werden soziale Kompetenzen durch regelmäßige Konfliktbearbeitungen innerhalb der Klasse geschult.

Fit und stark plus zeichnet sich durch ein einfaches Handling für die Lehrkräfte aus.

Die Inhalte des umfangreichen Materials mit Lehrkraftmodulen und Kinderheften werden in einer Fortbildung vermittelt. Es gibt eine laufende Betreuung und einen kontinuierlichen Erfahrungsaustausch. Die programmbegleitenden Materialien für die Eltern erreichen, dass diese ebenfalls an dem Programm teilhaben und die Inhalte im familiären Bereich umsetzen können.

Entwickelt wurde das Programm von erfahrenen pädagogischen, psychologischen und medizinischen Fachkräften. Es wurde eine 3-jährige Basis-Evaluation in einer kontrollierten und randomisierten Studie mit über 1.700 Mädchen und Jungen aus 111 Grundschulklassen durchgeführt, in der die Wirksamkeit belegt wurde. Es ergaben sich signifikante positive Ergebnisse im Hinblick auf die Eigenwahrnehmung der Kinder und deren Wahl von geeigneten Maßnahmen zur Verbesserung bzw. Herstellung des eigenen Wohlbefindens. Darüber hinaus wurden Wirkungen beobachtet hinsichtlich der Reduzierung von Arztbesuchen und Medikamenteneinnahmen.



Es findet eine Qualitätssicherung durch eine jährliche Befragung der Lehrkräfte statt. Dadurch wird das Material permanent auf den Prüfstand gestellt und aktualisiert.

Verantwortlich für die Entwicklung, Durchführung und Betreuung des Programms ist die IFA gGmbH in Lübeck.

Ansprechpartnerin ist Frau Anabel Bernier (bernier@fitundstarkplus.de).



Die AOK NordWest fördert **fit und stark plus** in Schleswig-Holstein und Westfalen-Lippe. Für die Schulen ist die Teilnahme daher kostenlos.



Programminhalte (pro Modul ca. 5-7 Unterrichtsstunden im Halbjahr)

Modul 1: Bewegung und Entspannung

Förderung der Körperwahrnehmung und der täglichen Bewegung, Einübung von Entspannungstechniken.

(Klasse 1)

Modul 2: Gesundes Essen

Zusammenhang zwischen Wohlfühlen und gesunder Ernährung erkennen, Lebensmittel mit Spaß zubereiten, Ess- und Trinkverhalten reflektieren.

(Klasse 2)

Modul 3: Wohlfühlen

Selbstbeobachtung einüben und den Alltag entdecken. Herausfinden, was zum eigenen Wohlbefinden beiträgt und was nicht.

(Klasse 2)

Modul 4: Körper und Empfindungen

Körperwahrnehmungen und Gefühle in Zusammenhang bringen, die eigene Reaktion auf Gefühle ermitteln, sie verstehen und damit umgehen.

(Klasse 3)

Modul 5: Lösungen finden

Strategien für den Umgang mit schwierigen Situationen entwickeln, positive Selbstverbalisation einüben.

(Klasse 3)

Modul 6: Wohlbefinden leben

Das Gelernte reflektieren und vertieft in den Alltag integrieren. Lernen, sich erreichbare Ziele zu setzen.

(Klasse 4)

Wöchentlich in Klasse 1-4: Die Wohli-Konferenz

Eine ritualisierte Methode zur Konfliktbearbeitung in der Klasse

Unsere Leistungen im Überblick:

- ➔ 6 Module für den aktiven Unterricht über die gesamte Grundschulzeit mit komplett ausgearbeiteten Unterrichtsvorschlägen
- ➔ Pro Modul ein Lehrkräfteheft und einen Klassensatz Hefte für die Schülerinnen und Schüler
- ➔ Die Sympathiefigur „Wohli“ als Klassenstofftier
- ➔ Zusatzmaterialien wie Spielemanual, Entspannungsmanual, Bastelbögen sowie Tabukärtchen
- ➔ Einführung für die Lehrkräfte und Beratung bei Fragen
- ➔ Vierteljährlich erscheinender Newsletter mit wichtigen Tipps und Informationen zu Themen rund um die Schule
- ➔ **NEU:** Kostenloser Zugang zum Digitalen Medienregal der IFA gGmbH zur Nutzung der Materialien auf dem Active Board und im Homeschooling
- ➔ **NEU:** Ein hochwertiges Schulschild, für Schulen, die mit der Programmteilnahme ein Statement setzen wollen für ihr Engagement zur Gesundheits- und Persönlichkeitsförderung der Schülerinnen und Schüler





Unser Programm für die 5. und 6. Klasse



SOKRATES fit und stark plus II ist ein modularisiertes Programm zur Förderung eines gesunden Lebensstils und einer selbstwertschätzenden Persönlichkeit für die Klassenstufen 5 und 6.

SOKRATES fit und stark plus II fördert mit seinen Inhalten Widerstandsfähigkeit und Bewältigungskompetenzen und hilft die Persönlichkeitsförderung der Schülerinnen und Schüler zu gestalten. Entwicklungsaufgaben wie Gruppen- und Konfliktfähigkeit werden gerade jetzt, in der Phase des Übergangs in eine weiterführende Schule, besonders gestärkt und unterstützt. Die einzelnen Themen werden durch Geschichten, Spiele und Übungen greifbar gemacht. Im Laufe der zwei Jahre erschaffen sich die Schülerinnen und Schüler so ihren eigenen persönlichen Ratgeber.

SOKRATES fit und stark plus II ist in eigene Konsequenz- und Regelsysteme der Schulen leicht integrierbar. Die ansprechend gestalteten Unterrichtsmaterialien gehen auf die Vielfältigkeit aller Schülerinnen und Schüler ein und können daher eine wesentliche Säule für den inklusiven Unterricht

einer jeden Schule sein. Das Programm wird für alle Schulformen empfohlen.

SOKRATES fit und stark plus II wird ausschließlich von den Lehrkräften in den Unterricht integriert und stellt keine Belastung des Regelschulalltags dar. Leicht handhabbares Begleitmaterial und komplett ausgearbeitete Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung erleichtern den Lehrkräften den sofortigen Einsatz im Unterricht ohne zeitaufwendige Vorbereitungen.

SOKRATES fit und stark plus II wurde unter Mitarbeit erfahrener Lehrkräfte, Psychologen und Mediziner am UKSH Lübeck entwickelt. Wissenschaftlich begleitet wurde die Entwicklung sowie die erfolgreich durchgeführte Evaluation des Programms von der TH Köln und der Forschungsgruppe Schmerzen beim UKSH Lübeck. Das Programm unterliegt einer regelmäßigen Evaluation und Qualitätssicherung.

Verantwortlich für die Entwicklung, Durchführung und Betreuung des Programms ist die IFA gGmbH in Lübeck.



Die Ergebnisse der Evaluation und weitere Informationen zum Programm finden Sie auf unserer Homepage unter: www.sokrates-fitundstarkplus.de.

Ansprechpartner*innen sind Herr Eckhard Fiebig-Duckstein (duckstein@fitundstarkplus.de) und Frau Sabrina Saupe (saupe@fitundstarkplus.de).



Die AOK NordWest fördert **SOKRATES fit und stark plus II** in Schleswig-Holstein und Westfalen-Lippe.

Für die Schulen ist die Teilnahme daher kostenlos.



Programminhalte

Modul 1: Echt fair

Schwerpunkt: Persönlichkeitsförderung

- ➔ Wir lernen uns kennen
- ➔ Von den Gemeinsamkeiten
- ➔ Von der Einzigartigkeit
- ➔ Eigenschaften und Eigenheiten
- ➔ Aus Wünschen werden Klassenregeln
- ➔ Vom Umgang mit Gefühlen
- ➔ Miteinander reden
- ➔ Vom Sprechen und Zuhören
- ➔ Die Klassenkonferenz

Modul 2: Echt stark

Schwerpunkt: Persönlichkeitsförderung

- ➔ Wir finden Lösungen
- ➔ Vom Umgang mit Emotionen
- ➔ Freundschaften schließen und bewahren
- ➔ Mein Körper gehört mir
- ➔ Gute und schlechte Geheimnisse
- ➔ Vom Ja und Nein sagen
- ➔ Vom Stopp sagen

Modul 3: Echt fit

Schwerpunkt: Gesundheitsförderung – Fremdsein - Toleranz

- ➔ Mein Zuhause –in der Zukunft
- ➔ Meine Familie –in der Zukunft
- ➔ Vom Umgang mit dem Heimweh
- ➔ Vom Fremdsein
- ➔ Toleranz/ FairPlay
- ➔ Mein Körper
- ➔ Mein Tageskreis
- ➔ Mein Wochenplan

Modul 4: Echt clever

Schwerpunkt: Prävention

- ➔ Mit allen Sinnen genießen
- ➔ Vom Image/ In und out
- ➔ Vom Rauchen/ Vom Alkohol
- ➔ Von Lösungen
- ➔ Neue Medien und Werbung
- ➔ Privatsphäre/ Das sichere Passwort
- ➔ Cybergrooming/Cybermobbing
- ➔ Mediennutzung

Zusätzlich die Klassenkonferenz: erprobte Methode zur Konfliktbearbeitung in der Klasse

Unsere Leistungen im Überblick:

- ➔ 4 Module für den aktiven Unterricht über 2 Jahre, mit komplett ausgearbeiteten Unterrichtsvorschlägen und Kopiervorlagen
- ➔ Ein Sonderheft für die Durchführung einer 3-tägigen Kennenlernfahrt
- ➔ Ein Sonderheft mit Teamspielen und Entspannungsübungen
- ➔ Ein fächerübergreifendes Zusatzmodul für die gesamte Schule und den Einsatz außerhalb des Unterrichtes
- ➔ Stabile Schüler*innen-Mappen für das Abheften der Materialien
- ➔ Einführung für die Lehrkräfte und stetige Begleitung
- ➔ Vierteljährlich erscheinender Newsletter mit wichtigen Tipps und Informationen zu Themen rund um die Schule
- ➔ **NEU:** Kostenloser Zugang zum Digitalen Medienregal der IFA gGmbH zur Nutzung der Materialien auf dem Active Board und im Homeschooling
- ➔ **NEU:** Ein hochwertiges Schulschild, für Schulen, die mit der Programmteilnahme ein Statement setzen wollen für ihr Engagement zur Gesundheits- und Persönlichkeitsförderung der Schülerinnen und Schüler





Unser Modul für Nachhaltiges Handeln



Im Jahr 2015 beschlossen die Vereinten Nationen 17 Ziele für nachhaltiger Entwicklung. Im Mai 2021 wurde auf der Weltkonferenz „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ in der Berliner Erklärung die Verpflichtung mit aufgenommen, „sicherzustellen, dass BNE ein grundlegendes Element unserer Bildungssysteme auf allen Ebenen ist, mit Umwelt- und Klimamaßnahmen als ein Kernbestandteil unseres Lehrplans“ und „die entscheidende Rolle der Lehrkräfte bei der Förderung von BNE anzuerkennen ist.“ (www.bne-portal.de/files/berliner_erklärung.pdf)

Als BNE-zertifiziertes Bildungsinstitut wissen wir, dass körperliches und seelisches Wohlbefinden unabdingbar verbunden ist mit der Entwicklung eines nachhaltigen Lebensstils. Was lag näher als hierzu ein entsprechendes Unterrichtsmaterial zu entwickeln. *Fit, stark und aktiv – Wir tun was für die Welt!* ist konzipiert für Kinder von 8-12 Jahren.

Gemeinsam entwickeln die Kinder Ideen zum Erreichen der 17 Nachhaltigkeitsziele der UN. In der ersten Einheit lernen sie diese Ziele kennen und verstehen. Die 17 Nachhaltigkeitsziele werden anschließend in den Bereichen Klima,

Wasser und Energie, Abfall, Konsum, Gesundheit, Miteinander und Armut und Bildung thematisiert. Es wurden Themenbereiche des täglichen Lebens gewählt, die von den Kindern auch beeinflusst werden können. Neben dem Erlangen von Sach- und Gestaltungskompetenzen werden Maßnahmen zur konkreten Umsetzung im eigenen häuslichen und schulischen Umfeld sowie in der eigenen Freizeit erarbeitet. Dies wird am Ende jeder Einheit in dem persönlichen Handabdruck dokumentiert, einem positiven Gegenentwurf zum ökologischen Fußabdruck.



Die Durchführung des gesamten Moduls ist konzipiert für 2 Schuljahre, entweder 3./ 4. Klasse oder 5. / 6. Klasse. In einem Schuljahr könnten dann bis zu vier Einheiten bearbeitet werden, die sich gut in den Unterricht, in Projektwochen oder Vorhabenwochen integrieren lassen (ca. 15 x 45 Min. pro Halbjahr).

Die Lehrkräfte sind ab Unterrichtseinheit 2 nicht an eine Reihenfolge gebunden. Je nach Zeitkontingent, individueller Priorität oder passender Jahreszeit können Sie sich die Themen vornehmen. Da die Nachhaltigkeitsziele miteinander verknüpft sind, ist es jedoch wichtig, alle Themen und deren Zusammenhänge zu erfassen.

Das Konzept wurde von der IFA gGmbH entwickelt und mit Hilfe von vielen erfahrenen Akteurinnen und Akteuren aus dem Bereich der nachhaltigen Bildung erarbeitet.¹ Im Mai 2021 wurde das Konzept im Rahmen des Bildungswettbewerbs SEGEL SETZEN/20/21 vom Bildungszentrum für Natur, Umwelt und ländliche Räume (BNUR) und RENN.nord als innovatives Bildungsangebot für nachhaltige Entwicklung ausgezeichnet.

¹ Die Kooperationsgemeinschaft:

Abfallwirtschaft Dithmarschen, Projekt ALADIN, Katrin Martens • BUND e.V., LAK Engagement und Bildung, Manfred Hellberg • Hansstadt Lübeck, Bereich Umwelt-, Natur- und Verbraucherschutz, Eva Rabe • Kerstin Bauer, Lehrerin und stellvertretende Schulleitung GS Kuddewörde • RENN.Nord, Dr. Maria Grewe • IFA gGmbH, Anabel Bernier, Eckhard Fiebig Duckstein, Susanne Samelin



Programminhalte (pro Modul ca. 5-7 Unterrichtsstunden im Halbjahr)

Unterrichtseinheit 1: Wir und unsere Umwelt

- ➔ Der Zustand unserer Erde
- ➔ Die Auswirkungen des Menschen auf unsere Erde
- ➔ Die 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung
- ➔ Maßnahmen zur Verbreitung dieser globalen 17 Ziele

Unterrichtseinheit 2: Unser Klima

- ➔ Klima und Wetter
- ➔ Kohlenstoffdioxid
- ➔ Der Treibhauseffekt
- ➔ Maßnahmen zum Klimaschutz

Unterrichtseinheit 3: Wasser und Energie

- ➔ Wasser ist Leben
- ➔ Wasser im täglichen Leben
- ➔ Virtuelles Wasser
- ➔ Erneuerbare Energien
- ➔ Energie im täglichen Leben

Unterrichtseinheit 4: Abfall und Umwelt

- ➔ Abfallvermeidung
- ➔ Nicht alles ist Abfall
- ➔ Abfall richtig trennen
- ➔ Aus Alt wird Neu - Kreislaufwirtschaft
- ➔ Umweltverschmutzung durch Abfall

Unterrichtseinheit 5: Konsum

- ➔ Konsumverhalten
- ➔ Der Weg unserer Produkte
- ➔ Saisonal und regional
- ➔ Biologischer Anbau
- ➔ Fairer Handel
- ➔ Maßnahmen für einen nachhaltigen Konsum

Unterrichtseinheit 6: Gesundheit

- ➔ Die Bedeutung von Gesundheit
- ➔ Gesundheit der Menschen weltweit
- ➔ Gesunde Ernährung weltweit
- ➔ Aktiv für das eigene Wohlbefinden sorgen
- ➔ Maßnahmen für die Gesundheit

Unterrichtseinheit 7: Miteinander

- ➔ Heimat
- ➔ Toleranz
- ➔ Gleichheit der Geschlechter
- ➔ Soziale Gleichheit
- ➔ Gleichheit und Gerechtigkeit
- ➔ Maßnahmen für ein friedvolles Miteinander

Unterrichtseinheit 8: Armut und Bildung

- ➔ Wie es den Menschen auf der Welt geht
- ➔ Bedeutsamkeit von Bildung
- ➔ Zugang zu Nahrung und sauberem Wasser
- ➔ Maßnahmen für die Unterstützung von Menschen in Armut und ohne Bildung

Zusätzlich zur Ringbuchversion stehen die Materialien auch digital auf unserem IFA-Medienregal zur Verfügung. Dort finden die Lehrkräfte darüber hinaus hilfreiche Erklärvideos, die Ihnen einen Überblick über die einzelnen Unterrichtseinheiten geben und in das jeweilige Thema einführen.



Finanziert wurde die Entwicklung und der Druck des Moduls aus Mitteln der Deutschen Postcode-lotterie SH, der Zukunftsschule SH und Renn.nord sowie aus Eigenmitteln der IFA gGmbH, so dass wir die Ringbuchfassung kostenlos zur Verfügung stellen können.





ÜBER UNS

Das Institut für angewandte Prävention und Gesundheitsforschung (kurz: IFA gGmbH) wurde 2008 für ein Forschungsprojekt der Universität zu Lübeck und des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein gegründet. Mittlerweile ist die TU Köln als weitere wissenschaftliche Partnerin dazugekommen.

Bereits seit 2010 wird das evaluierte Grundschulprogramm **fit und stark plus** erfolgreich eingesetzt und hat in Schleswig-Holstein mehr als 15.500 Schülerinnen und Schüler erreicht. Aufbauend auf den Erfahrungen von **fit und stark plus** wurde für die Klassenstufen 5 und 6 **SOKRATES fit und stark plus II** 2014 - 2017 entwickelt und evaluiert. Durch unsere langjährige erfolgreiche Arbeit in dem Themenfeld Prävention und Gesundheit, sind wir Kooperationspartnerin der Landesarbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung im Bereich Audit Gesunde Schule und mitzertifizierende Partnerin der Zukunftsschule. Im formix-Katalog des IQSH ist unser Institut mit eigenen Fortbildungen vertreten. Seit 2019 sind wir zudem als Bildungseinrichtung für nachhaltige Entwicklung zertifiziert. Nachhaltiges Handeln hat für uns einen großen Stellenwert und so haben wir gemeinsam mit Kooperationspartner*innen das Modul **Fit, stark und aktiv – Wir tun was für die Welt** entwickelt. Die Materialien für die 3./4. oder 5./6. Klasse beschäftigen sich mit den 17 Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen, bereiten diese kindgerecht auf und bieten den Kindern die Möglichkeit in ihrem eigenen Umfeld selbst aktiv zu werden, um die Ziele zu erreichen.

Die Gesellschafterinnen und Mitarbeiter*innen des Instituts arbeiten mit einem hohen Maß an Expertise und Leidenschaft, sowohl wissenschaftlich als auch praktisch. So wird unter laufender Überprüfung der Ergebnisse geforscht und gearbeitet, um den bestmöglichen Erfolg der Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramme bei den Schülerinnen und Schülern zu erzielen.

IFA gGmbH
Ratzeburger Allee 160 Haus 73
23562 Lübeck
Telefon: +49 (0)451 69333630
Fax: +49 (0)451 69333631
E-Mail: info@ifa-ggmbh.de



norddeutsch
und nachhaltig
Bildung gestaltet Zukunft

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: www.ifa-ggmbh.de

