

WIR MACHEN

SCHULE

gesund, sozial,
nachhaltig





LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir freuen uns über Ihr Interesse am Thema „Schule & Gesundheit“, an dem die IFA gGmbH nun seit 2008 wissenschaftlich und praktisch sehr erfolgreich arbeitet; gemeinnützig und mit einem engagierten Team aus den Bereichen Pädagogik, Medizin und Psychologie.

Unsere Kinder wachsen heutzutage in einer sich schnell ändernden und anspruchsvollen Umwelt auf. Um dabei gesund und persönlich stark zu bleiben, bedarf es der Begleitung durch die Eltern und der Familie. Aber auch pädagogische Institutionen - vor allem die Schule – sind gefordert, diesen Prozess zu unterstützen. Die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden und die Ausbildung von sozialen Kompetenzen sowie einer starken Persönlichkeit gehören mittlerweile zum erweiterten Bildungsauftrag unserer Schulen. Lehrkräfte und Pädagoginnen und Pädagogen stehen immer komplexer werdenden Aufgaben gegenüber. Um sie bei der Bewältigung dieser Anforderungen zu unterstützen, hat die IFA gGmbH wissenschaftlich evaluierte Unterrichtsprogramme entwickelt, die seit Jahren an vielen Schulen des Nordens erfolgreich eingesetzt werden.

Unsere beiden Unterrichtsprogramme **fit und stark plus** (für die Grundschule) und **SOKRATES fit und stark plus II** (für 5. und 6. Klassen weiterführender Schulen) befähigen Schülerinnen und Schüler, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen und Kompetenzen zu bilden, die zur Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils und einem sozialen Miteinander beitragen. Ein weiteres Programm **Fit, Stark und Aktiv – Wir tun was für die Welt!** versetzt Schulkinder in die Lage, auf der Basis globaler Zusammenhänge umweltgerecht, nachhaltig und sozial zu handeln.

Eine einfache Handhabung und komplett ausgearbeitete Unterrichtseinheiten ermöglichen es den Lehrkräften, unsere Unterrichtsprogramme schnell eigenständig durchzuführen. Selbstverständlich bieten wir dazu einführende Schulungen und laufende Beratungen an. Alle Unterrichtsprogramme können wir den Schulen kostenlos zur Verfügung stellen. Dafür danken wir unseren Förderern, Sponsoren und Spendern sehr herzlich.

Ganz besonders danken wir der **AOK NordWest** für ihre langjährige Unterstützung und ihr Vertrauen in unsere Arbeit.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie nähere Informationen zu den Programmen, zu unserem Leitbild und unserem pädagogischen Konzept. Für Fragen dazu stehen wir Ihnen natürlich jederzeit gern zur Verfügung.

Ihr IFA-Team

Die IFA gGmbH

Unser Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen einen Weg ins Leben zu ermöglichen, der nachhaltig durch körperliches und seelisches Wohlbefinden geprägt ist.

- ➔ Wir orientieren uns am Gesundheitsbegriff der WHO
- ➔ Wir entwickeln innovative Programme und Projekte und beraten die Lehrkräfte in der praktischen Umsetzung
- ➔ Wir verstehen Humor, Freude und Partizipation als zentrale Wirkfaktoren
- ➔ Wir fördern das Miteinander und eine wertschätzende, tolerante Klassenatmosphäre
- ➔ Wir fördern das Thema „Wohlbefinden leben“ auch über die Klassen hinaus
- ➔ Wir stehen für gleiche Bildungschancen für alle und gegen Diskriminierung und Ausgrenzung
- ➔ Wir arbeiten mit möglichst vielen anderen außerschulischen Akteurinnen und Akteure zusammen
- ➔ Wir arbeiten im Sinne der Gemeinnützigkeit und achten die Prinzipien der Nachhaltigkeit

Das Pädagogische Konzept der IFA

In den Programmen vereinen wir drei Ebenen:

Wissensvermittlung
Welche Faktoren sind wichtig?

Förderung der Selbstwahrnehmung
Wie ist das bei mir, in meiner Situation?

Konkrete Umsetzung im eigenen Umfeld
Was kann ich ändern und wie schaffe ich das?



Mehr zum pädagogischen Konzept finden Sie auf www.ifa-ggmbh.de

Unsere Programme

fit und stark plus

Für Kinder der Grundschulklassen 1-4

- ➔ 4-jähriges Programm
- ➔ Wird von Lehrkräften und Pädagoginnen und Pädagogen in den Unterricht integriert
- ➔ 6 Module (pro Modul ca. 5-8 Unterrichtsstunden pro Halbjahr)
- ➔ Einfache Handhabung
- ➔ **Kostenlos**

SOKRATES fit und stark plus II

Für Kinder der Klassen 5-6

- ➔ 2-jähriges Programm
- ➔ Wird von Lehrkräften und Pädagoginnen und Pädagogen in den Unterricht integriert
- ➔ 4 Module
- ➔ Einfache Handhabung
- ➔ **Kostenlos**

FIT, STARK und AKTIV – Wir tun was für die Welt!

Für Kinder im Alter von 8-12
(3./4. oder 5./6. Klasse)

- ➔ Entwicklung und Förderung eines nachhaltigen Lebensstils auf Basis der 17 Nachhaltigkeitsziele der UN
- ➔ 2-jähriges Programm
- ➔ Wird von Lehrkräften und Pädagoginnen und Pädagogen in den Unterricht integriert
- ➔ 8 Module (pro Modul ca. 5-7 Unterrichtsstunden pro Halbjahr)
- ➔ Einfache Handhabung
- ➔ **Kostenlos**

fit und stark plus

Was ist das genau?

Fit und stark plus ist ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, ganzheitlich und nachhaltig für die Kinder der Grundschulklassen 1 bis 4.

Was sind die Ziele?

- ➔ Die Kinder können körperliche, seelische und soziale Anforderungen meistern
- ➔ Sie haben eine verbesserte Wahrnehmung eigener Bedürfnisse
- ➔ Die Eigenverantwortung wird gestärkt
- ➔ Es schafft eine gute Lernatmosphäre und eine tolle Klassengemeinschaft

Vorteile für die Lehrkräfte?

- ✔ Regelmäßig aktualisiertes Unterrichtsmaterial
- ✔ Gedruckt und digital
- ✔ Einfache, flexible Handhabung
- ✔ Fortbildung durch die IFA und persönliche Ansprechpartnerinnen

Vorteile für die Schule?

- ✔ Profilstärkung als gesunde Schule
- ✔ Vom IQSH empfohlen und im Formix-Katalog vertreten
- ✔ Programm nutzbar für weitere Zertifizierungen (z. B. Zukunftsschule)



Kostenlose Teilnahme für Grundschulen in Schleswig-Holstein und Westfalen-Lippe

Lehrkraftmodul 1
- Wohli & Co und Bewegung und Entspannung



Weitere Informationen unter:
www.fitundstarkplus.de

Unsere Leistungen im Überblick:

- ➔ 6 Module für den aktiven Unterricht
- ➔ Pro Modul ein Lehrkraftheft und einen Klassensatz Hefte für die Schülerinnen und Schüler
- ➔ Die Sympathiefigur „Wohli“ als Klassenstofftier
- ➔ Zusatzmaterialien wie Spielmanual, Entspannungsmanual und Bastelbögen
- ➔ Fortbildung für die Lehrkräfte und Beratung bei Fragen
- ➔ Newsletter mit wichtigen Tipps und Informationen zu Themen rund um die Schule
- ➔ Kostenloser Zugang zum digitalen Medienregal
- ➔ Ein hochwertiges Schulschild
- ➔ DAZ-Materialien im digitalen Medienregal



Ansprechpartnerinnen



Sandra Vlasics

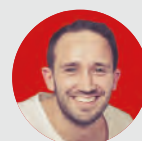
✉ vlasics@fitundstarkplus.de
☎ 0451 69333630



Anabel Neumann

✉ neumann@fitundstarkplus.de
☎ 0451 69333630

Programmbetreuung Westfalen-Lippe:



André Schreiber-Diaz

✉ schreiber-diaz@fitundstarkplus.de
☎ 0231 28860787

Programminhalte

Pro Modul ca. 5-8 Unterrichtsstunden im Halbjahr

Modul 1: Bewegung und Entspannung (Klasse 1)

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



Modul 2: Gesunde Ernährung (Klasse 2)

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



Modul 3: Wohlfühlen (Klasse 2)

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



Modul 4: Körper und Empfindungen (Klasse 3)

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



Modul 5: Lösung finden (Klasse 3)

Strategien für den Umgang mit schwierigen Situationen entwickeln, sich selbst Mut machen.



Modul 6: Wohlbefinden leben (Klasse 4)

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



Wöchentlich in Klasse 1-4: Die Wohli-Konferenz

Eine ritualisierte Methode zur Konfliktbearbeitung in der Klasse



SOKRATES fit und stark plus II

Was ist das genau?

Sokrates fit und stark plus II ist ein Unterrichtsprogramm zur Förderung eines gesunden Lebensstils und einer selbstwert-schätzenden Persönlichkeit für die Klassenstufe 5 und 6.

Was sind die Ziele?

- Die Kinder können körperliche, seelische und soziale Anforderungen meistern
- Sie können eigene Bedürfnisse besser wahrnehmen und verfügen über Kompetenzen zur Stärkung des Wohlbefindens
- Die Resilienz und die Stressbewältigung werden gefördert
- Es schafft eine gute Lernatmosphäre und eine tolle Klassengemeinschaft

Vorteile für die Lehrkräfte?

- ✓ Regelmäßig aktualisierte Unterrichtsinhalte
- ✓ Gedruckt und digital
- ✓ Einfache, flexible Handhabung
- ✓ Fortbildung durch die IFA und persönliche AnsprechpartnerInnen

Vorteile für die Schule?

- ✓ Profilstärkung als gesunde Schule
- ✓ Vom IQSH empfohlen und im Formix-Katalog vertreten
- ✓ Programm nutzbar für weitere Zertifizierungen (z. B. Zukunftsschule)

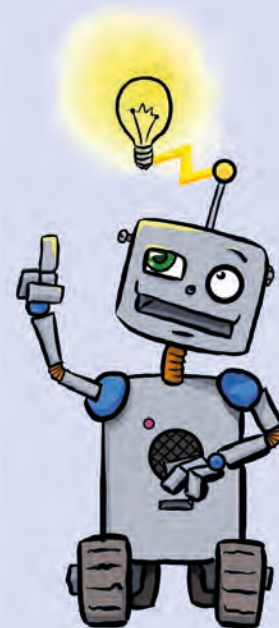


Kostenlose Teilnahme für weiterführende Schulen in Schleswig-Holstein und Westfalen-Lippe

Weitere Informationen unter:
www.sokrates-fitundstarkplus.de

Unsere Leistungen im Überblick:

- ➔ 4 Module für den aktiven Unterricht
- ➔ Je ein Sonderheft für die Durchführung einer 3-tägigen Kennenlernfahrt, ein Sonderheft mit Teamspielen und Entspannungsübungen und ein Sonderheft für die Klassenkonferenz
- ➔ Ein digitales Zusatzmodul für die gesamte Schule und den Einsatz außerhalb des Unterrichts
- ➔ Stabile Schülerinnen- und Schülermappen für das Abheften der Materialien
- ➔ Einführung und Fortbildung für die Lehrkräfte und stetige Begleitung
- ➔ Newsletter mit wichtigen Tipps und Informationen zu Themen rund um die Schule
- ➔ Kostenloser Zugang zum digitalen Medienregal
- ➔ Ein hochwertiges Schulschild



AnsprechpartnerInnen



Eckhard Fiebig-Duckstein

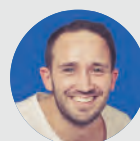
✉ duckstein@fitundstarkplus.de
☎ 0451 69333630



Mona Mai

✉ mai@fitundstarkplus.de
☎ 0451 69333630

Programmbetreuung Westfalen-Lippe:



André Schreiber-Diaz

✉ schreiber-diaz@fitundstarkplus.de
☎ 0231 28860787

Programminhalte

1 Modul pro Halbjahr – flexibel einsetzbar

Modul 1: Echt stark

- ➔ Wir lernen uns kennen
- ➔ Von der Einzigartigkeit
- ➔ Wie aus Wünschen Regeln werden
- ➔ Meine Gefühle – Deine Gefühle
- ➔ Vom Umgang mit Emotionen
- ➔ Miteinander reden
- ➔ Lernatmosphäre
- ➔ Lösungen finden



Modul 2: Echt fit

- ➔ Freundschaften
- ➔ Du bist anders, ich auch
- ➔ Mein Körper gehört mir
- ➔ Ich achte auf mich (Gesundheitsprävention)
- ➔ Mentale Gesundheit



Modul 3: Echt fair

- ➔ Meine Welt – Deine Welt
- ➔ Heimweh
- ➔ Trauer und Trost
- ➔ Fremdsein
- ➔ Vielfalt der Kulturen
- ➔ Mobbing-Intervention



Modul 4: Echt clever

- ➔ Medienbildung
- ➔ Suchtprävention – Rauchfrei bleiben
- ➔ Suchtprävention – Gegen Alkohol



Wöchentlich: Die Klassenkonferenz

Erprobte Methode zur Konfliktbearbeitung in der Klasse



Was ist das genau?

Fit, Stark und Aktiv ist ein Programm zur Entwicklung und Förderung eines nachhaltigen Lebensstils auf Basis der 17 Nachhaltigkeitsziele der UN.

Es behandelt die Themen Klima, Wasser und Energie, Abfall und Umwelt, Konsum, Gesundheit, Miteinander und Armut und Bildung und ist für Kinder der Klassenstufen 3./4. oder 5./6. entwickelt worden.

Was sind die Ziele?

- ➔ Die 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung kennen und verstehen
- ➔ Bedeutung der Ziele innerhalb der Themen Klima, Wasser und Energie, Abfall und Umwelt, Konsum, Gesundheit, Miteinander, Armut und Bildung erkennen
- ➔ Sach- und Gestaltungskompetenzen in allen Themenbereichen entwickeln, um einen nachhaltigen Lebensstil aktiv in Alltag und Schule umsetzen zu können

Wie gelingt die Zielerreichung?

- ➔ Das eigene Handeln wird (be-)greifbar gemacht durch die Methodik des persönlichen Handabdruckes
- ➔ Alle Maßnahmen für ein persönliches „Aktiv werden“ im Sinne eines nachhaltigen Lebensstils werden im Handabdruck festgehalten

Vorteile für die Schule?

- ✔ Handlungsorientierte Vermittlung der 17 Nachhaltigkeitsziele für den Einsatz im Unterricht oder in Projekten
- ✔ Ermöglicht die Umsetzung der BNE als wichtiges Element unseres Bildungssystems in der eigenen Schule
- ✔ Programm nutzbar bei der Zertifizierung als Zukunftsschule

Vorteile für das Lehrpersonal?

- ✔ Unterrichtsstunden in gedruckter und digitaler Form
- ✔ Kostenlos
- ✔ Einfache Handhabung
- ✔ Keine zeitaufwändige Vorbereitung
- ✔ Anschauliche Erklärvideos für Lehrkräfte zu allen acht Unterrichtseinheiten auf dem digitalen Medienregal
- ✔ Ab der zweiten Unterrichtseinheit nicht an eine Reihenfolge gebunden
- ✔ flexibler Einsatz der Themen im Unterricht
- ✔ Auch geeignet für Projekt- oder Vorhabenwochen

Qualität / Qualitätssicherung

- ➔ Entwickelt von pädagogischen Fachkräften in Zusammenarbeit mit erfahrenen Akteurinnen und Akteuren im Bereich der Bildung für eine nachhaltige Entwicklung (BNE)
- ➔ Zukünftige Qualitätssicherung und Aktualisierung des Programmes auf Basis der Praxisrückmeldungen durchführender Lehrkräfte
- ➔ Empfohlen vom IQSH Zukunftsschule SH

Besonderheiten

- ➔ Schulartübergreifendes Konzept zu den 17 Nachhaltigkeitszielen
- ➔ Auszeichnung als innovatives Bildungsangebot für nachhaltige Entwicklung im Rahmen des Bildungswettbewerbs SEGEL/SETZEN/20/21 des Bildungszentrums für Natur, Umwelt und ländliche Räume (BNUR) und RENN.nord



Ansprechpartnerin



Susanne Samelin
Geschäftsführung IFA gGmbH

✉ samelin@ifa-ggmbh.de
☎ 0451 69333630



Weitere Informationen unter:
www.ifa-ggmbh.de/wirtunwasfuerdiewelt

Programminhalte

Pro Modul ca. 5-7 Unterrichtsstunden – flexibel einsetzbar

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



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.

Erarbeitet von der IFA gGmbH in Kooperation mit der Abfallwirtschaft Dithmarschen, Projekt ALADIN, Katrin Martens • dem BUND e.V., LAK Engagement und Bildung, Manfred Hellberg • der Hansestadt Lübeck, Bereich Umwelt-, Natur- und Verbraucherschutz, Eva Rabe • Kerstin Bauer, Lehrerin und stellv. Schulleitung der GS Kuddewörde • RENN.nord, Dr. Maria Grewe

Ablauf der Programmteilnahme



Kontaktieren Sie uns!



Bei Bedarf stellen wir Ihnen das Programm noch einmal persönlich vor



Bei Entscheidung für das Programm: Terminierung eines Fortbildungstermins



Durchführung der Fortbildung



Versand der Schulmaterialien an die Schulen und Vergabe eines Zugangscodes zum digitalen Medienregal



Regelmäßige Newsletter mit aktuellen Themen und Informationen



Jährliche Rückmeldung durch Sie bezüglich der Nutzung des Programms



Bei Fragen und Austauschbedarf steht die IFA jederzeit zur Verfügung



Qualitätssiegel Bildungseinrichtung für Nachhaltigkeit:

Die Zertifizierung wird verliehen von dem Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, dem Ministerium für Energiewende, Landwirtschaft, Umwelt, Natur und Digitalisierung und dem Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren.



fit und stark plus

„Die Kinder fordern die Wohli-Stunden ein und lieben die Spiele- und Entspannungsübungen und den Stundenbeginn mit Wohli-meter und Bodyscan.“

„Wohli, die Rituale und Spielideen haben eine große motivierende Wirkung auf die Schülerinnen und Schüler. Ich bin beeindruckt, wie viele Elemente sie in den Alltag integrieren und wie sensibilisiert ihr Blick für gesundes Essen und Bewegung ist.“

„Die Kinder freuen sich immer, wenn Wohli-Stunden sind. Das Lied am Anfang der Stunde ist toll.“

„Die Schülerinnen und Schüler lieben das Programm auch deshalb so sehr, da sie etwas über sich und ihre Verhaltensweisen lernen, ohne dass es sich für sie nach „richtigem“ Unterricht anfühlt.“

„Die Wohlistunde ist bereits in kurzer Zeit zu einem festen Bestandteil geworden und wird von den Kindern eingefordert und freudig erwartet.“

SOKRATES fit und stark plus II

„Wir sind sehr begeistert von den Materialien und freuen uns im nächsten Jahr mit weiteren neuen Klassen teilzunehmen!“

„Auch weiterhin sind die Lehrkräfte immer wieder begeistert von den Materialien. Vielen Dank!“

„Das Material ist wirklich sehr schön und wird von den Schülern mit viel Freude aufgenommen“

„Unsere Lehrkräfte waren nach der Schulung sehr begeistert und wir sind nach wie vor sehr froh, dass wir an dem Programm teilnehmen. Es bildet mittlerweile einen wichtigen Bestandteil/ Grundlage unserer pädagogischen Arbeit in den Klassen 5-6 (teilweise auch 7).“

FIT, STARK und AKTIV – Wir tun was für die Welt!

Das Konzept wurde im Mai 21 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.

„(..) Ansprechende Arbeitsbögen mit vielfältigen motivierenden Aufgaben befähigen die Schüler und Schülerinnen dazu sich über die Inhalte Gedanken zu machen. Nicht nur die gedruckte Version der Materialsammlung ist ein guter Einstieg (..).“

Gelungene Erklärvideos führen in die Thematik ein und runden ein außergewöhnliches Materialpaket ab. Die aufgenommenen Beispiele in den Arbeitsbögen sind ein guter Start, um Kolleginnen und Kollegen in der Schule einen Weg zu bereiten, Nachhaltigkeit im Unterricht zu thematisieren.“

von der Website
Zukunftsschule SH



Gemeinnütziges Institut für angewandte
Prävention und Gesundheitsforschung

IFA gGmbH
An der Untertrave 102
23552 Lübeck

Telefon: +49 (0)451 69333630
Fax: +49 (0)451 69333631
E-Mail: info@ifa-ggmbh.de



**WIR MACHEN
SCHULE**

Weitere Informationen finden Sie auf
www.ifa-ggmbh.de

