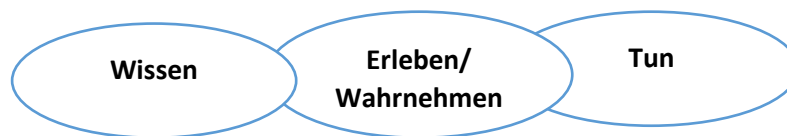


Das pädagogische Konzept von der IFA gGmbH

Das pädagogische Konzept vom Institut für angewandte Prävention und Gesundheitsforschung IFA gGmbH orientiert sich am ganzheitlichen Ansatz der Salutogenese. Nach dem Salutogenese-Modell ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen. Risiko- und Schutzfaktoren stehen hierbei in einem Wechselwirkungsprozess. Wir möchten Kinder und Jugendliche dazu befähigen, sich selbstständig und dauerhaft um ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu kümmern und achtsam mit ihren Bedürfnissen umzugehen.

Die IFA gGmbH hat, um diese Ziele umzusetzen, ein 4-jähriges Programm zur Gesundheitsförderung für Grundschulklassen entwickelt sowie ein zweijähriges Programm für die 5. und 6. Klassen. Die beiden Programme setzen sich aus verschiedenen Modulen zusammen und werden von den Lehrkräften gemeinsam mit den Kindern bearbeitet. Die Lehrkräfte werden auf die Handhabung der Programme in einer Fortbildung intensiv vorbereitet und während der gesamten Durchführung von Mitarbeiter*innen der IFA gGmbH betreut.

In den Programmen vereinen wir drei Ebenen:



Zum einen vermitteln wir das Wissen, was ist eigentlich wichtig und welche Faktoren gehören zum Wohlbefinden dazu? Zum anderen unterstützen und fördern wir die Selbstwahrnehmung der Kinder in Bezug auf diese Faktoren. Welche Bereiche sind bei mir im Moment gut und um welche Bereiche möchte ich mich noch mehr kümmern? Der dritte Schritt ist die konkrete Umsetzung im Alltag. Was mache ich tatsächlich, um mich wohl zu fühlen? Kann ich mir noch weitere Ziele setzen und wie schaffe ich es, diese dann auch in die Tat umzusetzen? Freude sollte hierbei die Grundlage bei allem sein. Wir schaffen Motivation und Lust, sich mit der eigenen Gesundheit und dem Wohlbefinden auseinanderzusetzen und lassen die Kinder die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Vorlieben bei sich entdecken.

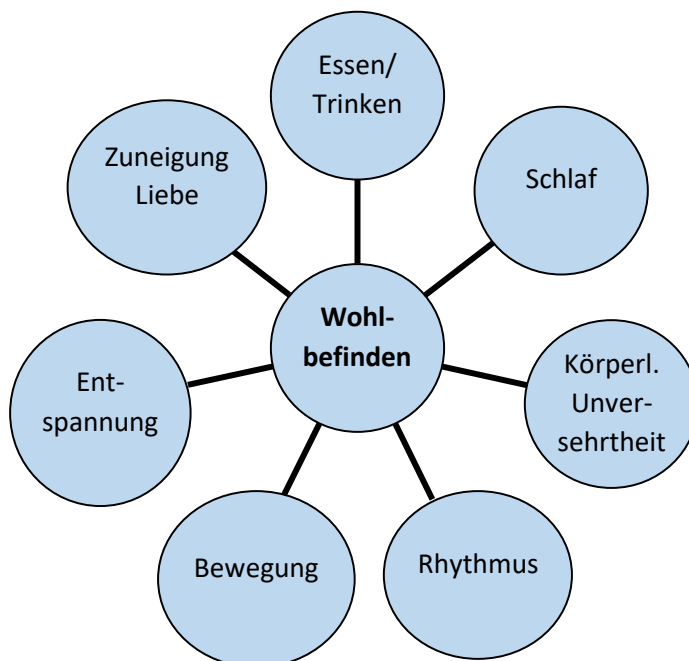
Eine wichtige Säule, die zu einem guten Wohlbefinden gehört und für eine gute Lernatmosphäre unerlässlich ist, ist die Gruppengemeinschaft innerhalb der Klasse und der Schule. Diesem Bereich widmen wir uns intensiv. Die Kinder und Jugendlichen lernen, in der Gruppe die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu äußern. Aber auch das Miteinander und die Empathie werden gefördert. Wie fühlt sich ein Mitschüler, eine Mitschülerin in einer bestimmten Situation? Was kann ich tun, damit sich alle in der Klasse wohlfühlen?

Inhalte zu fit und stark plus:

Durch **fit und stark plus** lernen die Grundschülerinnen und Grundschüler die verschiedenen Einflussfaktoren und deren Wirkungszusammenhänge auf das Wohlbefindens kennen:

- Bewegung, Spiel und Spaß
- Schlaf und Entspannung
- Essen und Trinken
- Der Tagesablauf, Rhythmus und Strukturen
- Mein Körper und seine Reaktionen

- Lösungswege beschreiten und Herausforderungen meistern
- Gemeinschaft, Zuneigung und soziale Unterstützung



Das Material ist als Spiralcurriculum entwickelt, sodass die Themenbereiche nicht abgearbeitet werden bevor ein neues Thema beginnt, sondern die Themenbereiche ihre Wichtigkeit behalten und noch weitere dazu kommen. Jedes Kind erarbeitet sich für die jeweiligen Handlungsfelder ein individuelles Wohlfühlkonzept. Nicht jedes Kind entspannt bei Musik oder ein und derselben Entspannungsübung oder bevorzugt dieselben gesunden Lebensmittel. Sich besser kennenzulernen und dabei mit Spaß neues an sich zu entdecken, ist Ziel der Materialien.

Eine Besonderheit von **fit und stark plus** ist die wöchentlich stattfindende „Wohlikonferenz“, in der auf ritualisierte Weise Konflikte bearbeitet und das friedliche Miteinander der Schüler und Schülerinnen gestärkt wird. Der große Vorteil einer „Wohlikonferenz“ ist ihre Beständigkeit. Die Kinder und auch die Lehrkräfte wissen, wo auftretende Konflikte ihren Platz haben und bearbeitet werden.

Durch die kausale und offene Programmgestaltung, kann mit **fit und stark plus** jederzeit einfach und schnell auch auf spezifische Themen oder Intensivierungen eingegangen werden. So arbeiten einige Schulen zusätzlich mit dem Konzept des Ernährungsführerscheins oder die Lehrkräfte intensivieren je nach Bedürfnislage der Kinder einige Bereiche.

Ablauf der Stunden

Die Unterrichtseinheiten verlaufen ritualisiert. Es fängt an mit der Begrüßung, die aus einem Lied, einem Spiel oder einer Bewegungseinheit bestehen kann. Daran schließt sich der Body-Scan an, der darauf angelegt ist, entspannend zu wirken und den Kindern die Möglichkeit bietet, einmal ihren ganzen Körper wahrzunehmen. Anschließend werden die jeweiligen Themenbereiche kindgerecht und spielerisch vermittelt. In jeder Wohli-Stunde können die Kinder darüber hinaus eine WOHLI live Beobachtungsaufgabe in ihren eigenen speziellen Heften bearbeiten. Diese fördert den Transfer der Unterrichtsinhalte in die außerschulische Lebenswelt der Kinder. So erstellt jedes Kind im Laufe des Schuljahres sein eigenes, persönliches WOHLI-Buch und entwickelt ganz nebenbei einen individuellen Plan für ein gesundes Verhalten. Der Abschluss der Stunde wird durch ein Lied oder durch eine Bewegungseinheit abgerundet.

Lernziele kompakt

- Erkennen der wesentlichen Einflussfaktoren und Zusammenhänge von Wohlbefinden.
- Bildung von Kompetenzen zur Beeinflussung des Wohlbefindens durch das eigene Verhalten.
- Wahrnehmung des eigenen Körpers und Umgang mit Schmerzen.
- Bildung von Kompetenzen zur Lösung von Konflikten und Umgang mit Aggressionen.
- Übernahme der Selbstverantwortung für das eigene Wohlbefinden.

Methodenwahl:

Um die Materialien vielseitig zu gestalten und damit viele unterschiedliche Lernzugänge zu berücksichtigen, werden folgende Methoden genutzt.

- Impulsfragestellungen
- Gemeinschaftliches Erarbeiten von Plakaten
- Brainstorming
- Bewegungsspiele
- Selbstorganisiertes, kooperatives Lernen in Gruppen
- Rollenspiele
- Kochaktivitäten
- Geschichten, die vorgelesen werden
- Einzelarbeiten
- Expertenrunden (hier diskutieren die Kinder über fiktive Kindererlebnisse und geben Tipps)
- Wahrnehmungsübungen (z. B. wie hast du dich gefühlt?)
- Aktivaufträge (z.B. triff dich mit jemanden, den du gern hast, draußen zum Spielen. Jede/r kann ein Lieblingsspiel mitbringen oder vorschlagen)
- Vorleserunden
- Beobachtungsaufgaben (z.B. wenn ich mich entspannt habe, ..dann fühle ich mich wacher etc.)
- Medien (Hörgeschichten, Musik, Lebensmittelmemory auf unserer Homepage)
- Bastel- und Malaufgaben
- Einbeziehen von außerschulischen Gegebenheiten (eigenes Zuhause, der nächstgelegene Supermarkt, der Schulweg)

Das Materialpaket für die gesamte Grundschulzeit (4 Schuljahre) beinhaltet:

Lehrkraftmaterialien:

- Modul 1 WOHLI & Co und Bewegung
- Modul 2 Gesundes Essen
- Modul 3 Wohlfühlen
- Modul 4 Körper und Empfindungen
- Modul 5 Lösungen finden
- Modul 6 Wohlbefinden leben
- Konferenz zum Wohlfühlen
- Entspannungsmanual
- Spielemanual
- Wohligraph Bastelbogen
- Tabukärtchen Bastelbogen
- Wohlimeter Bastelbogen

Schülermaterialien

- Ein Klassensatz Schülerhefte pro Modul 1-6 (je 25 Stück)

- Urkunde nach dem 3. Modul (25x)
- Abschlussurkunde (25x)
- Eine Stofffigur Wohli

Elternmaterialien

- Ein Klassensatz der Elternzeitschrift Einführung (30 Stk.)
- Ein Klassensatz Elternzeitschriften pro Modul 1-6 (je 30 Stk.)

Inhalte zu Sokrates fit und stark plus II

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. Es wurde ebenfalls als Spiralcurriculum entwickelt und fördert mit seinen Inhalten Widerstandsfähigkeit und Bewältigungskompetenzen und hilft die Persönlichkeitsförderung der Schülerinnen und Schüler zu gestalten. **Sokrates fit und stark plus II** geht mit seinen ansprechend gestalteten Unterrichtsmaterialien auf die Vielfältigkeit aller Schülerinnen und Schüler ein und kann daher eine wesentliche Säule für den inklusiven Unterricht einer jeden Schule sein.

Die Schülerinnen und Schüler werden auch darin befähigt, sich in die emotionalen Befindlichkeiten einer anderen Person einzufühlen. Schülerinnen und Schüler sollen sehr schnell verstehen, dass jeder Mensch anders ist, andere Erfahrungen, körperliche und geistige Voraussetzungen und somit auch einen individuellen Lernstand hat. Unterschiede sind normal und werden nicht als Makel oder Versagen gedeutet. Aus diesem Verstehen heraus kann eine tolle Klassen- und Schulgemeinschaft erwachsen. Als erstes Programm dieser Art, werden dabei auch die aktuellen gesellschaftlichen Veränderungsprozesse wie Fremdsein und Integration umfassend behandelt.

Für die Klasse 5 sind folgende Inhalte konzipiert:

Schwerpunkt: Persönlichkeitsförderung (Modul 1)

- Wir lernen uns kennen
- Von den Gemeinsamkeiten
- Von der Einzigartigkeit
- Eigenschaften und Eigenheiten
- Wie aus Wünschen Klassenregeln werden
- Vom Umgang mit Gefühlen
- Miteinander reden
- Vom Sprechen und Zuhören
- Die Klassenkonferenz
- Teamspiele und Entspannungsübungen Teil 01

Schwerpunkt: Persönlichkeitsförderung (Modul 2)

- Wir finden Lösungen
- Vom Umgang mit Emotionen (Stress und Angst)
- Freundschaften schließen und bewahren
- Mein Körper gehört mir
- Gute und schlechte Geheimnisse
- Vom Ja und Nein sagen
- Vom Stopp sagen
- Teamspiele und Entspannungsübungen Teil 02

Für die Klasse 6 sind folgende Inhalte konzipiert:

Schwerpunkte: Gesundheitsförderung – Fremdsein – Toleranz (Modul 3)

- Mein Zuhause – mein Zuhause in der Zukunft
- Meine Familie – meine Familie in der Zukunft
- Vom Fremdsein
- Toleranz
- FairPlay
- Mein Körper - gesund heute und in Zukunft
- Mein Tageskreis
- Mein Wochenplan
- Teamspiele und Entspannungsübungen Teil 03

Schwerpunkt: Prävention (Modul 4)

- Mit allen Sinnen genießen
- Vom Image
- In und out
- Vom Rauchen
- Vom Alkohol
- Lösungen finden
- Privatsphäre
- Das sichere Passwort
- Cybergrooming
- Cybermobbing
- Mediennutzung
- Teamspiele und Entspannungsübungen Teil 04

Zusätzlich wurden Zusatzmodule entwickelt, die den Lehrkräften über die Arbeit mit den Kindern hinaus Anregungen bieten, die Themenbereiche in der Schule oder bei der Kennlernfahrt zu verankern. Zielsetzung ist hier, die Schulatmosphäre nachhaltig zu verbessern und zu halten.

Inhalte der Kennlernfahrt sind:

- Planung und Vorbereitung einer Klassenfahrt
- Organisationshilfen und Vordrucke
- Tipps und Spiele

Die Inhalte des Schulmoduls sind:

- Aktionsfibel für Projektwochen
- Aktive Pausengestaltung
- Der lernfördernde Klassenraum (Klassenraumgestaltung)
- Pausenhofgestaltung
- Interaktionsspiele
- Gesundes Essen in der Schule
- Freizeit
- Entspannungsübungen
- Spiele
- Wettbewerbe
- Tipps für die Lehrergesundheit

Lernziele kompakt:

- Gruppen- und Konfliktfähigkeit stärken und verbessern
- Bildung von Kompetenzen zur Beeinflussung des Wohlbefindens durch das eigene Verhalten
- Wahrnehmung des eigenen Körpers und eigener Grenzen, die andere berücksichtigen sollten
- Förderung der Medienkompetenz und die Reflexion der Herausforderungen damit
- Förderung der Empathie als Schlüsselkompetenz zur Verhinderung von Intoleranz und Fremdenfeindlichkeit
- Übernahme der Selbstverantwortung für das eigene Wohlbefinden.

Das Materialpaket:

Die Programmordner beinhalten die 4 Module für den aktiven Unterricht über 2 Jahre mit kompletten themenzentrierten Materialien als Kopiervorlagen für die Schülerinnen und Schüler sowie überschaubares Begleitmaterial für die Lehrkräfte mit Kurzanweisungen und komplett ausgearbeiteten Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung.

Die Kennenlernfahrt und die Team- und Entspannungsübungen erhalten die Lehrkräfte in Form von zwei Zusatzbroschüren. Schulzusatzmodul ist in einem zusätzlichen Ordner zusammengefasst.

Als wichtiges Angebot haben wir den Lehrkräften eine Cloud zur Verfügung gestellt, die den flexiblen Einsatz am Smart- oder Whiteboard erlaubt.

Die Schüler*innen erhalten jeweils neutrale Buchdeckenordner zum individuellen Gestalten.

Methodenwahl:

Auch hier wurde in der Konzeption des Programms auf eine vielfältige Methodenwahl Wert gelegt. Folgende Methoden werden genutzt:

- Impulsfragestellungen
- Gemeinschaftliches Erarbeiten von Plakaten
- Brainstorm
- Bewegungsspiele
- Selbstorganisiertes, kooperatives Lernen in Gruppen
- Rollenspiele
- Einzelarbeiten
- Wahrnehmungsübungen
- Vorleserunden
- Medien (Hörgeschichten, Musik)
- Einbeziehen von außerschulischen Gegebenheiten (eigenes Zuhause)

Lehrkraftfortbildung und –betreuung zu beiden Programmen:

Die Fortbildung der Lehrkräfte ist ein wichtiger Baustein zur nachhaltigen Durchführung des Programms. Hier werden neben Powerpointvorträgen ebenfalls Bewegungs- und Entspannungsspiele durchgeführt und Situationen in der Wohli- bzw. Klassenkonferenz exemplarisch durchgespielt. Ebenso werden kleine Gruppenübungen und der Austausch in Klein- und in der gesamten Gruppe befördert. Am Ende der Fortbildung erhalten die Lehrkräfte ein entsprechendes Script.

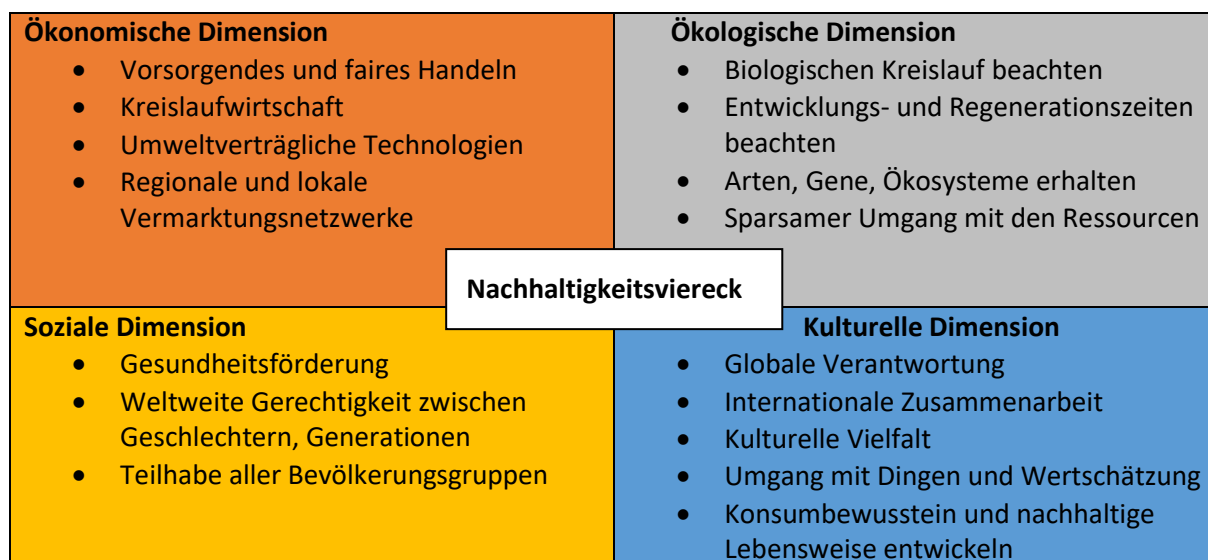
Unser Ziel ist es, in der Lehrkraftfortbildung zum einen die einfache Handhabung der Materialien zu vermitteln, zum anderen aber auch die Lehrkräfte für das Thema zu sensibilisieren und dahingehend zu motivieren, sich der langfristig angelegten Aufgabe zu stellen. Deswegen ist es uns auch ein

Anliegen, den Kontakt zu den Lehrkräften zu halten. Hierzu senden wir 4-mal im Jahr einen Newsletter mit weiterführenden Themen, Hinweisen und Tipps zur Unterrichtsgestaltung. Die Vereinbarung mit den Lehrkräften bzw. mit der Schule sieht vor, dass wir einmal jährlich einen Situationsbericht erhalten, indem beschrieben wird, welche Themenbereiche behandelt und welche Erfahrungen gemacht wurden. Dadurch können wir Veränderungen im Alltag der Schule gut erkennen und neue Ideen und Impulse in das Material einarbeiten. Zu jedem Situationsberichten erhalten die Lehrkräfte eine individuelle Rückmeldung, was den Kontakt noch intensiviert.

Handlungsfelder der Nachhaltigkeit als Bildungsinhalte:

Die Themen, die in den Programmen behandelt werden können der Sozialen und Kulturellen Dimension des Nachhaltigkeitsvierecks zugeordnet werden.

7



- Gesundheitsförderung
- Konsum und Lebensstile
- Menschenrechte
- Kulturelle Vielfalt
- Umgang mit Dingen und Wertschätzung
- Konsumbewusstsein und nachhaltige Lebensweise entwickeln

Zukünftige Zielsetzungen im Hinblick auf Bildung nachhaltiger Entwicklung:

Unser pädagogisches Konzept verstehen wir als Prozess. Wir möchten uns im Hinblick auf die ökologischen und ökonomischen Dimensionen öffnen und auch durch den Austausch und Kooperationen mit anderen Einrichtungen des Arbeitsfeldes Möglichkeiten der Erweiterung unserer Programme eruieren.