

*Gesund  
Aufwachsen*

in Vorarlberg



STIFTUNG MARIA EBENE

SUPRO

## Gesundheitsförderung und Prävention

in der Volksschule



# Angebot Volksschule

**Unsere Angebote in der Volksschule zielen darauf ab, Kinder in der Entwicklung ihrer ganzheitlichen Gesundheit zu stärken. Dabei setzen wir auf die Persönlichkeitsförderung durch Stärkung der Lebenskompetenzen.**

Lebenskompetenzen sind das Rüstzeug, mit dem wir Herausforderungen meistern und den Alltag erfolgreich bewältigen können. Dazu gehören:

- Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen
- Umgang mit Stress und herausfordernden Emotionen
- Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit
- Kreatives und kritisches Denken
- Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit
- Selbstkenntnis und Selbstbehauptung

Die Förderung der Lebenskompetenzen ist laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) derzeit die wirksamste Maßnahme im schulischen Setting um Sucht, Gewalt und psychische Erkrankungen vorzubeugen und das Wohlbefinden zu steigern.

Unsere Angebote sollen Lehrkräfte unterstützen, gesundheitsrelevante und präventive Themen im Unterrichtsalltag ohne großen Aufwand zu integrieren.





**Gesundheitsförderungsprojekt  
„Gesund Aufwachsen in  
Vorarlberg“**

**Gesund  
Aufwachsen**  
in Vorarlberg

Das Projekt „Gesund Aufwachsen in Vorarlberg“ hat zum Ziel, die körperliche und psychische Gesundheit von Volksschulkindern ganzheitlich zu fördern und auf ihren Ressourcen aufzubauen. Auf Basis des Lebenskompetenzansatzes erhalten Lehrpersonen in einer kompakten Fortbildung wichtiges Hintergrundwissen, Unterrichtsmaterialien sowie Lehreinheiten, die ohne großen Aufwand im Unterricht eingesetzt werden können. Im Rahmen der Initiative „Gesund Aufwachsen in Vorarlberg“ bieten wir folgende Zusatzmodule an:

**Bewegung:**

Praktische Impulse für den Unterricht, umsetzbar mit wenig Materialien

**Medien:**

Mit Kindern einen verantwortungsbewussten und kritischen Umgang mit digitalen Medien erarbeiten

**Kindern in belastenden Situationen:**

Erkennen, verstehen und adäquat reagieren können

**Gewaltprävention & Konfliktkompetenzen:**

Mit Konflikt- und Problemsituationen umgehen und gemeinsam mit Kindern eine gelingende Kommunikation erlernen

**Sexualpädagogik:**

Methoden zur Vermittlung altersentsprechender Körper- und Sexualaufklärung

**Ernährung:**

Ernährung im schulischen Kontext erlebbar und sichtbar machen

Alle Zusatzmodule (mit Ausnahme von Sexualpädagogik – 9UE) umfassen 5UE. Die Fortbildungen können auch als SCHILF oder SCHÜLF gebucht werden.

**Anmeldung unter [info@supro.at](mailto:info@supro.at) oder über PH-online der Pädagogischen Hochschule**

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.supro.at](http://www.supro.at) und unter [www.gesundaufwachsen.at](http://www.gesundaufwachsen.at).

**Detaillierte Termine der Fortbildungen und Anmeldeinformationen finden Sie auf dem Beilagenblatt.**



## Lebenskompetenzprogramm „Gemeinsam stark werden“



## Gemeinsam stark werden

„Gemeinsam stark werden“ ist ein Unterrichtsprogramm zur psychosozialen Gesundheitsförderung von Kindern im Volksschulalter (1.-4. Schulstufe). Mit 46 Lehreinheiten und über 200 Übungen zur Stärkung von personalen und sozialen Kompetenzen unterstützt „Gemeinsam stark werden“ Lehrkräfte beim Umsetzen von gesundheitsfördernden Maßnahmen. Von der Förderung der Lebenskompetenzen profitiert nicht nur das einzelne Kind, sondern auch die Klasse als Ganzes.

Gemeinsam stark werden ist eine kostenlose Fortbildung und umfasst insgesamt 24 UE. Die Fortbildung wird auch als SCHILF oder SCHÜLF angeboten. Lehrkräfte erhalten im Rahmen der Fortbildung relevante Hintergrundinformationen zum Programm sowie eine Unterlagen- und Materialienmappe, die sie direkt im Unterricht einsetzen können.



## Aufbauschulung für Absolvent:innen von „Eigenständig werden“



Aufbauschulung für Absolvent:innen von „Eigenständig werden“:

Allen Absolvent:innen der „Eigenständig werden“ - Ausbildung bieten wir die Möglichkeit, einer eintägigen „Aufbauschulung“ zum Programm „Gemeinsam stark werden“. Mit dieser Aufbauschulung erhält man auch die neue Materialienmappe (46 Lehreinheiten mit über 200 Übungen) zur Förderung der persönlichen und sozialen Kompetenzen der Schüler:innen.

