

Gesund Aufwachsen

in Vorarlberg



MODUL : BEWEGUNG IN DER VOLKSSCHULE

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Wenn Kinder sich bewegen und spielen, dann machen sie nicht nur wesentliche Erfahrungen im körperlich-motorischen Bereich. So gewinnen Kinder Erkenntnisse über sich selbst und die anderen, über ihre Umwelt.

Vielfältige Bewegungs- und Sinneserfahrungen tragen zur Vernetzung der Nervenzellen im Gehirn bei, sie schaffen Voraussetzungen zur Entwicklung der Selbstständigkeit und geben Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Sie ermöglichen den Kindern auch die Erkenntnis, dass sie selbstgestaltend auf ihre Umwelt einwirken und diese verändern können. Gleichzeitig dient Bewegung dem Abbau von Stresshormonen und der Regulation von Gefühlen.

Die gesellschaftliche Entwicklung, Computer, Handy und Spielkonsolen bringen es jedoch mit sich, dass sich Kinder und Jugendliche immer weniger bewegen und ihre Wahrnehmung vorwiegend auf visuelle und auditive Reize beschränkt ist.

In dieser Fortbildung erhalten Sie neben neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen eine Vielzahl von praxiserprobten Ideen, Spiele und Unterrichteinheiten, welche die Bewegungsfreude der Kinder anregen. Mit dem Basismodul Bewegung wollen wir den Lehrerinnen und Lehrern eine über ihre Ausbildung hinausgehende Unterstützung für die Planung und Umsetzung von Bewegungsimpulsen geben, die auch während des täglichen Unterrichts und in den Pausen einsetzbar sind.

Kernthemen:

- Gemeinsam statt gegeneinander
- Fairness
- Umgang mit Aggressionen
- Sich messen – Sieg und Niederlage
- Sich angstfrei und ohne Druck bewegen, Mut machen
- Wahrnehmung
- Koordinative Fähigkeiten
- Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit

Fortbildungsdauer: 3,5 h

Kosten: keine

Sonstiges:

Die Fortbildung kann als Schilf/Schulf angeboten werden. Lehrpersonen erhalten Fortbildungunterlagen sowie Unterrichtsmaterialien. Bewegungsraum erforderlich.

Ansprechperson:

Mag. Andreas Prenn
andreas.prenn@mariaebene.at

Gesund Aufwachsen

in Vorarlberg



MODUL : ERNÄHRUNG IN DER VOLKSSCHULE

Essen und Trinken sind wichtige Bestandteile eines jeden Tagesablaufs und haben einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Vor allem bei Kindern, die sich noch im Wachstum befinden, ist die gute Versorgung mit entsprechenden Nährstoffen und Wasser entscheidend für die Entwicklung. Und: Im Kindesalter werden die Weichen für viele ernährungsabhängige Krankheiten gestellt.

Die Schule kann hier viel leisten. Das Wissen über eine gesunde Jause, Zuckergehalte von Getränken und das Wissen im Umgang mit Süßigkeiten sowie das Erlernen von einfachen Fertigkeiten, eine gesunde Jause selbst herzustellen, kann einen wichtigen Beitrag leisten, gute Gewohnheiten bei der Ernährung bereits im Kindesalter einzuüben.

Kernthemen:

- Essverhalten und Essgewohnheiten
- Mahlzeiten und Kochen
- Verpflegung und Kochen
- Konsum und Verbraucherbildung
- Ernährungsökologie & nachhaltige Ernährung

Beispiele:

Ernährungsmythen, Frühstück in unterschiedlichen Kulturkreisen, Zucker in Lebensmitteln, Fleischkonsum und Klimawandel, Lebensmittelkennzeichnung, Werbung - Verkaufstricks im Supermarkt

Im Rahmen der Fortbildung erhalten Lehrkräfte Informationen und Arbeitsmaterialien, mit denen Sie im Unterricht Ernährungsschwerpunkte erarbeiten und einfache, gesunde und schmackhafte Gerichte zaubern können. Mit unterschiedlichen Spielen, Versuchen und Aktivitäten wird den Kindern die gesunde Ernährung spielerisch näher gebracht.

Fortbildungsdauer: 4 h

Kosten: keine

Sonstiges:

Die Fortbildung kann als Schilf/Schülf angeboten werden. Lehrpersonen erhalten Fortbildungunterlagen sowie Unterrichtsmaterialien.

Ansprechperson:

Miriam Seidl, BA
miriam.seidl@mariaebene.at

Gesund Aufwachsen

in Vorarlberg



MODUL:

GEWALTPRÄVENTION IN DER VOLKSSCHULE

Ausgrenzungen, verbale und körperliche Grenzüberschreitungen, Drohungen, Mobbing und Diskriminierungen – Gewalt hat vielfältige Formen und kann bereits in der Volksschule präsent sein.

Damit Lernen gelingen kann, benötigen Kinder vor allem ein angstfreies Klima, verbunden mit Akzeptanz, Sicherheit und Wohlbefinden. Die neuesten Ergebnisse der Hirnforschung zeigen eindrücklich: gute Gefühle und Spaß ermöglichen dem Gehirn, besser zu funktionieren und Neugier und Kreativität zu entwickeln. Gewaltprävention und der konstruktive Umgang mit Konflikten stehen also auch in enger Verbindung mit dem schulischen Lernerfolg.

Das Modul „Gewaltprävention in der Volksschule“ soll Lehrkräfte unterstützen, das Thema „Gewalt“ in der Klasse und in der Schule zu thematisieren und Kinder für das Thema zu sensibilisieren.

Mit Hilfe von unterschiedlichen Übungen lernen Kinder schrittweise mit Konflikt- und Problemsituationen konstruktiv umzugehen. Darüber hinaus werden das respektvolle Miteinander, die Toleranz gegenüber der Meinung anderer, sowie eine gelingende Kommunikation im Schulalltag gefördert.

Im Rahmen des Moduls werden vielfältige Übungen angeboten, die es Kindern ermöglichen, Stress in einem geschützten Rahmen, mit Regeln und Ritualen abzubauen. Kinder lernen so, ihre eigenen Grenzen und die Grenzen anderer kennen und zu respektieren.

Kernthemen:

- Sensibilisierung für das Thema „Gewalt“
- konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Gefühle wie Wut und Angst wahrnehmen und angemessen ausdrücken
- Ideen für freundschaftliches Raufen mit Regeln und Ritualen
- Vermittlung von kindgerechten Strategien gegen Gewalt
- eigene und fremde Grenzen erkennen und auch respektieren können
- Mobbing entgegenwirken
- Rolle der Schule

Fortbildungsdauer: 4 h

Kosten: keine

Sonstiges:

Die Fortbildung kann als Schilf/SchülF angeboten werden. Lehrpersonen erhalten Fortbildungunterlagen sowie Unterrichtsmaterialien.

Ansprechperson:

Fabienne Lunardi
fabienne.lunardi@mariaebene.at

Gesund Aufwachsen

in Vorarlberg



MODUL: MEDIEN IN DER VOLKSSCHULE

Das Modul „Medien in der Volksschule“ bietet eine kompakte Orientierungshilfe für die sich häufig im Berufsalltag stellenden Medienfragen. Dabei geht es nicht um die Vermittlung von „Anwenderkenntnissen“, sondern vielmehr um die Frage: „Wie können wir unsere Kinder/SchülerInnen unterstützen, Medien verantwortungsbewusst, sicher und kritisch zu nutzen?“

Die TeilnehmerInnen bekommen Einblick in die weite Welt der digitalen Medien und erfahren, was die Faszination für Kinder und Jugendlichen ausmacht. Außerdem werden Übungen, Videos und Materialien zu den Themen Cybermobbing, Recht am eigenen Bild, sicheres Passwort, Regeln im Internet, angenehme und unangenehme Seiten im Internet uvm. vorgestellt, die einfach im Unterricht umgesetzt werden können. Die SchülerInnen sollen sich dabei mit Medienkonsum und dessen Chancen und Gefahren kritisch auseinandersetzen.

Kernthemen:

- Verstehen der Faszination und Hintergründe von Medien
- Einblick in Themen wie Datenschutz, Privatsphäre im Netz, Quellenkritik, Mediensucht, Grooming, Urheberrecht uvm.
- Kritische Auseinandersetzung mit den positiven wie negativen Aspekten von Medien(-konsum)
- Kennenlernen von Übungen, Videos und Materialien für den Einsatz in der Schule

Fortbildungsdauer: 4 h

Kosten: keine

Sonstiges:

Die Fortbildung kann als Schilf/Schülf angeboten werden. Lehrpersonen erhalten Fortbildungunterlagen sowie Unterrichtsmaterialien. Turnsaal erforderlich.

Ansprechperson:

Fabienne Lunardi
fabienne.lunardi@mariaebene.at

Gesund Aufwachsen

in Vorarlberg



MODUL:

KINDER IN BELASTENDEN SITUATIONEN

Belastende Situationen, wie beispielsweise eine Krankheit eines nahestehenden Menschen, erhöhter Leistungsdruck, Mobbing, Trennung der Eltern... können die Gesundheit von Kindern langfristig beeinträchtigen. Sie können beim Kind akute und chronische Krisen auslösen, die wiederum ein hohes Risikopotenzial für Entwicklungsstörungen, psychische Erkrankungen, Sucht- und Suizidgefährdung darstellen. PädagogInnen sind, durch den täglichen Kontakt mit ihren SchülerInnen, wichtige Bezugspersonen und erkennen Problemsituationen, Risiken und Veränderungen in der Re-

gel relativ früh. Sie können somit einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung und zur Prävention leisten, indem sie Kindern eine vertrauensvolle Beziehung anbieten und bei Bedarf entsprechende Hilfe vermitteln.

Die Fortbildung „Kinder in belastenden Situationen – hinschauen, erkennen und handeln“ soll Lehrkräfte in ihrer wertvollen und oft herausfordernden Arbeit unterstützen, um in belastenden Situationen adäquat reagieren zu können.

Kernthemen:

- Sensibilisierung für belastende Situationen im Kindesalter (Sucht/psychische Erkrankung der Eltern ...)
- Hintergründe, Zahlen
- Möglichkeiten der Früherkennung, Gesprächstipps
- Stärkung der Resilienzfaktoren
- Ansprechpartner im sozialen Netzwerk

Fortbildungsdauer: 4,5 – 5 h

Kosten: keine

Sonstiges:

Die Fortbildung kann als Schilf/Schülf angeboten werden. Lehrpersonen erhalten Fortbildungunterlagen sowie Unterrichtsmaterialien.

Ansprechperson:

Miriam Seidl, BA
miriam.seidl@mariaebene.at

Gesund Aufwachsen

in Vorarlberg



MODUL: SEXUALPÄDAGOGIK IN DER VOLKSSCHULE

Kinder kommen in der heutigen Zeit sehr früh und beeinflusst durch neue Medien mit dem Thema Sexualität in Kontakt und haben Fragen, die sie auch in den Schulalltag mitbringen.

Lehrpersonen erhalten Basiswissen über die sexualpädagogische Theorie und Praxis im Kontext von Volksschulen. Sie lernen bewährte Methoden zur Vermittlung von altersangemessener Körper- und Sexualaufklärung, die Förderung von Körpersicherheit und Selbstbewusstsein, Kommunikationsfähigkeit im Bereich von Beziehung und Sexualität, kennen.

Im Rahmen dieser Fortbildung erhalten die TeilnehmerInnen sexualpädagogische Basisinformation und bekommen Infos/Ideen, wie Sie Ihren SchülerInnen das Thema Sexualität möglichst achtsam und fachlich fundiert weitergeben können.

Kernthemen:

- Basiswissen über sexualpädagogische Theorie und Praxis
- Kennenlernen von Methoden für den Einsatz in der Schule
- Förderung von Körpersicherheit und Selbstbewusstsein

Fortbildungsdauer: 3,5 h

Kosten: keine

Sonstiges:

Die Fortbildung kann als Schilf/Schulf angeboten werden. Lehrpersonen erhalten Fortbildungunterlagen sowie Unterrichtsmaterialien. Turnsaal erforderlich.

Ansprechperson:

Miriam Seidl, BA
miriam.seidl@mariaebene.at