

Titel

Thema:	"Eigenständig werden": Unterrichtsprogramm für die Jahrgangsstufen 5+6 I Präsenz
Veranstaltungsnummer:	2632P1801

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	„Eigenständig werden“ ist ein vom IFT Nord entwickeltes und evaluiertes Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern für die Klassenstufen 5 und 6 und baut auf das gleichnamige Programm für die Klassenstufen 1-4 auf. Mithilfe von „Eigenständig werden“ erwerben die Schülerinnen und Schüler wichtige Gesundheits- und Lebenskompetenzen, die ihnen helfen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln – körperlich, seelisch und sozial. Das Programm beruht auf dem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Ansatz der Förderung der Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen. Lebenskompetenzen brauchen die Kinder, um mit sich selbst und mit anderen gut zurechtzukommen, mit Stress oder Konflikten auf vielfältige Weise und angemessen umzugehen und den vielfältigen Herausforderungen des Lebens gestärkt entgegenzutreten. Die Kinder lernen • sich selbst und die anderen besser kennen; • angemessen zu kommunizieren und ihre eigenen Bedürfnisse auszudrücken; • den konstruktiven Umgang mit unangenehmen Gefühlen und Stress; • das Lösen von Konflikten und Problemen; • was sie selbst tun können, um ihre Gesundheit zu fördern. Die Kinder werden kontinuierlich durch die Klassenstufen 5 und 6 begleitet. Spielerisch erlangen sie Wissen über ihren Körper, über Gefühle, Bewegung, Entspannung und Kommunikation und erweitern kontinuierlich ihre Kompetenzen, wie sie dieses Wissen im Alltag umsetzen können. „Eigenständig werden“ verfolgt folgende Ziele: 1. Förderung der Lebenskompetenzen, insbesondere Selbstwahrnehmung, Umgang mit eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer, Kommunikation, Umgang mit Stress und negativen Emotionen sowie konstruktives Konflikt- und Problemlösen. 2. Förderung gesundheitsrelevanter Ressourcen, um der Entwicklung von Risikoverhalten, Substanzkonsum und Gewalt vorzubeugen. 3. Förderung der Gruppenentwicklung in der Klasse. Zur Durchführung des Programms „Eigenständig werden“ steht ein umfangreicher Ordner zur Verfügung, den die Teilnehmenden nach der Teilnahme am Seminar kostenlos erhalten: • 16 ausformulierte Unterrichtseinheiten • praktische Kopiervorlagen • Arbeitshilfen • ein Handbuch für Lehrkräfte • weiterführende Spielideen • Materialien für die Elternarbeit In der Fortbildung lernen Sie das Programm kennen und führen einige Teile im Team durch. „Eigenständig werden“ wird gefördert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und die Deutsche Krebshilfe.
--	--

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg	Veranstaltungskatalog	TIS-Portal 28.07.2026
---	------------------------------	--------------------------

Schwerpunkte/Rubrik: Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Gesundheitsförderung, Prävention Intervention Beratung, Suchtprävention
Zielgruppen:	- Lehrkräfte, Sozialpädagogen und Erzieher
Schularten:	- Gymnasium, Regionales Bildungs- und Beratungszentrum, Sonderschule / Förderschule, Stadtteilschule, Sekundarstufe I
Veranstaltungsart:	SchiLf - schulinterne Lehrkräftefortbildung
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Susanne Giese, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung* Stefan Krämer, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Susanne Giese, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung* Stefan Krämer, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Zur Buchung wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail ans SuchtPräventionsZentrum: 040/428842911, spz@li.hamburg.de, https://li.hamburg.de/spz
Weblink:	https://li.hamburg.de/spz

Anbieter

Anbietername:	Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen
Anbieteranschrift:	Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg
E-Mail-Adresse:	tis@li-hamburg.de

Termin

Termin:	Abrufangebot 2026
Dauer:	4 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	anfragende Schule
---------------------------	-------------------