

EIGENSTÄNDIG WERDEN

Ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung
und Persönlichkeitsentwicklung

Für die
Klassenstufen
1–4
5+6



Eigenständig werden 1–6

Ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und
Persönlichkeitsentwicklung

Alina Kallok, Dipl.-Päd.

3. Kinder- und Jugend-Gesundheitskonferenz
Hennigsdorf, 14.10.2025

Eigenständig werden wird gefördert durch:

Was brauchen Kinder, um Herausforderungen bewältigen zu können?



Eigenständig
werden

Lebenskompetenzen

Die WHO definiert Lebenskompetenzen als diejenigen Fähigkeiten,
„die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeiten zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken“ (WHO, 1994).

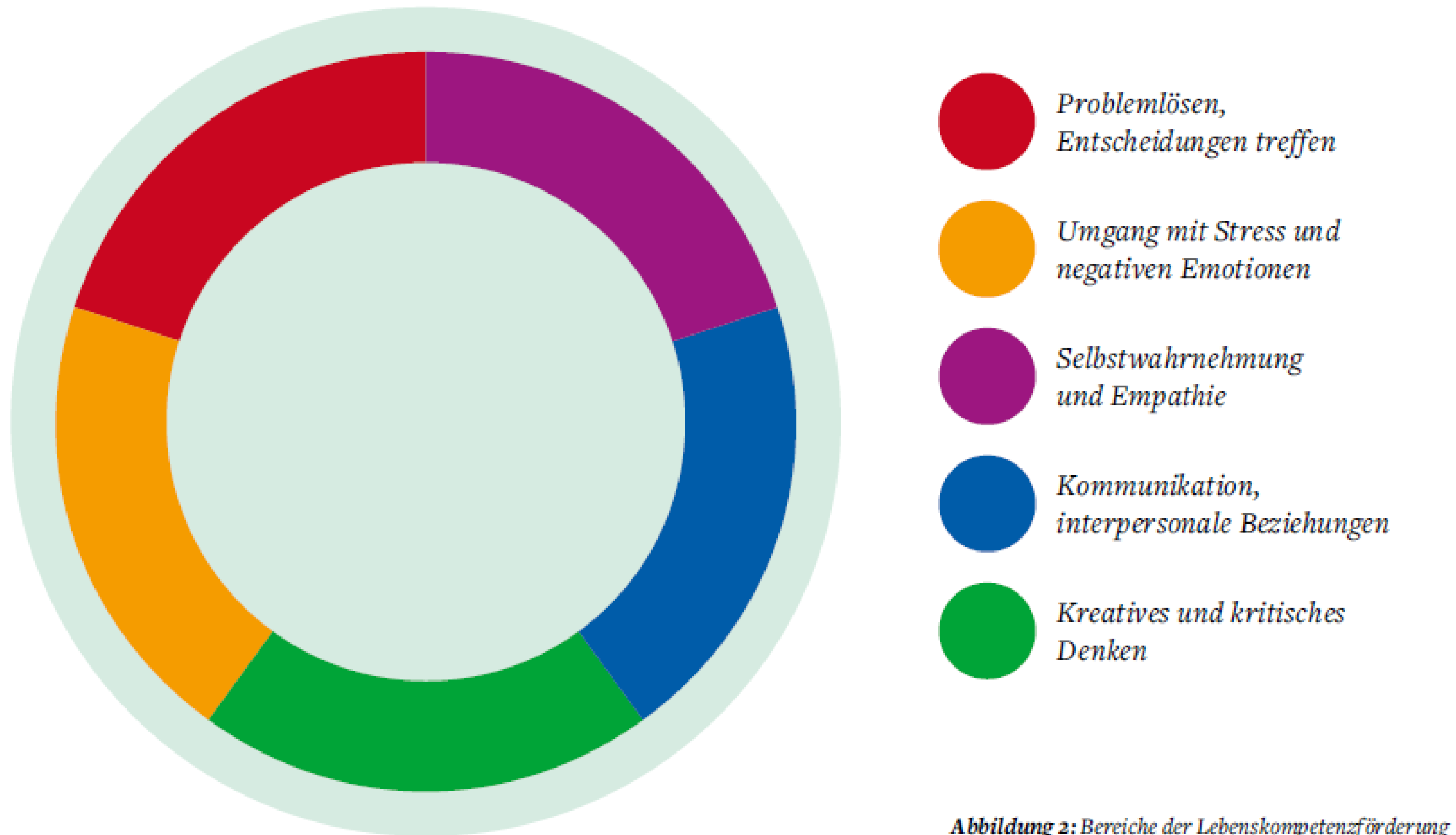


Lebenskompetenzen

DIE WHO BESCHREIBT LEBENSKOMPETENZEN ALS EINE GRUPPE VON PSYCHOSOZIALEN KOMPETENZEN
UND ZWISCHENMENSCHLICHEN FÄHIGKEITEN, DIE MENSCHEN HELFEN...



Bereiche der Lebenskompetenzförderung



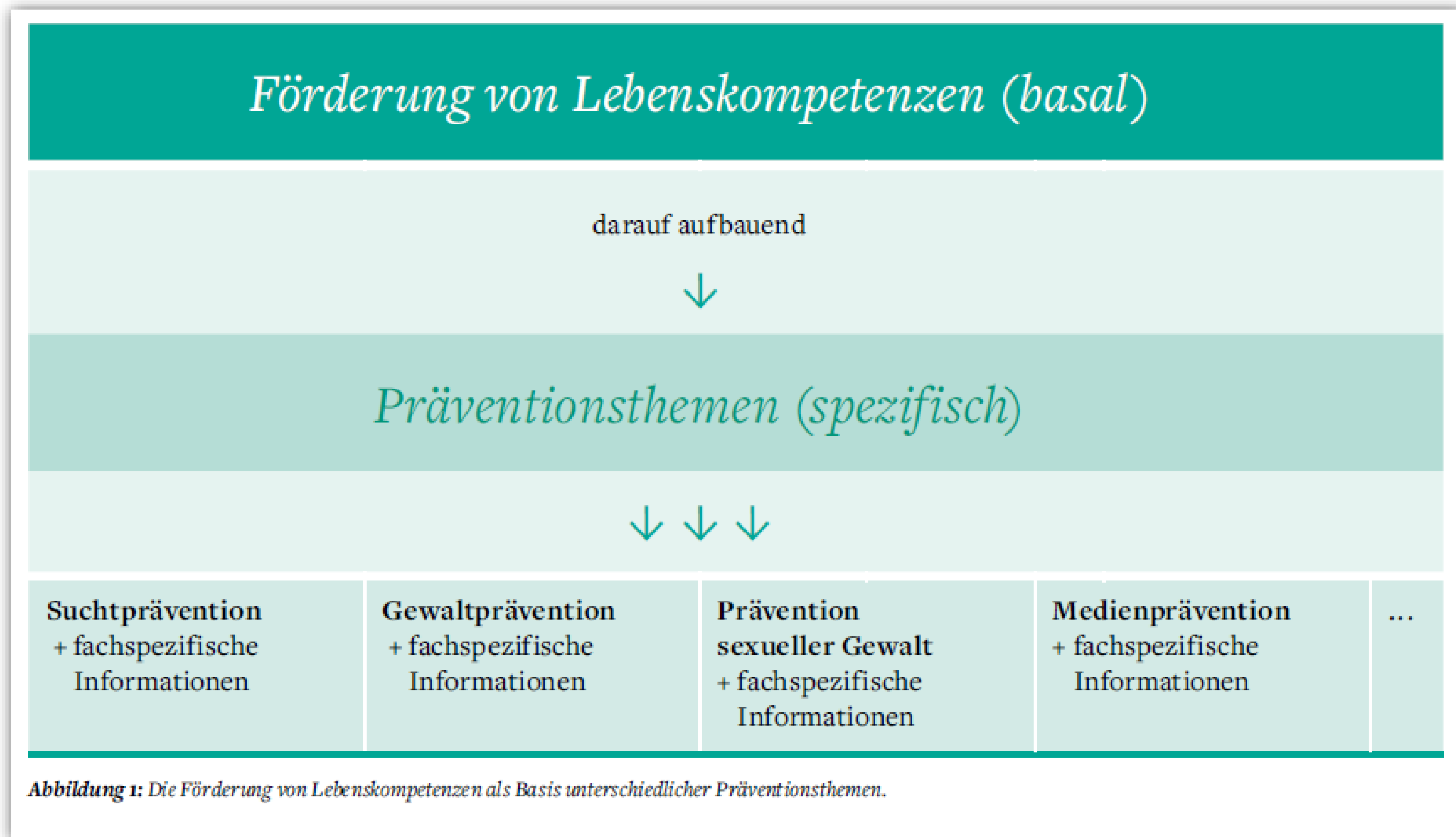
Eigenständig werden 1-6

- **Zwei umfangreiche Ordner**
Klassenstufen 1–4: 18 Unterrichtseinheiten
Klassenstufen 5+6: 16 Unterrichtseinheiten
+ ergänzende Unterrichtseinheiten
- **Jeweils 90 Minuten**
- **Methoden des interaktionellen Lernens**
Rollenspiele
Kleingruppenarbeit
Gesprächskreise
Entspannungsübungen
Bewegungsspiele
Lieder



Eigenständig
werden

Lebenskompetenzförderung in der Schule



Zeit zum Ausprobieren...



16.10.2025

Eigenständig
werden

Reflexion der pädagogischen Rolle

Noch Fragen oder Anmerkungen?



Eigenständig
werden

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!



Kontakt

Alina Kallok, Dipl.-Päd.

Tel.: 0431 / 5 70 29 36

kallok@ift-nord.de