

# Gesundheitsförderung und Prävention

in der Volksschule



# Angebot Volksschule

**Unser gemeinsames Ziel in der Volksschule ist es, Kinder in der Entwicklung ihrer ganzheitlichen Gesundheit zu stärken. Dabei setzen wir auf die Förderung der Lebenskompetenzen und der Resilienzfaktoren.**

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.





„Gemeinsam stark werden“ –  
Lebenskompetenzprogramm



**Gemeinsam  
stark werden**



**Zielgruppe:**

Lehrkräfte der 1.– 4. Schulstufe

„Gemeinsam stark werden“ ist ein Unterrichtsprogramm zur psychosozialen Gesundheitsförderung von Kindern im Volksschulalter (1.– 4. Schulstufe). Das Ziel des Programms ist die Stärkung der Lebenskompetenzen.

„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 ausgearbeitete Materialien, die sie direkt im Unterricht umsetzen können.

**FORTBILDUNGSTERMINE:**

Wintersemester 2022/23		
Sa.	12.11.22	von 09.00 bis 17.00Uhr (Starttag)
Di.	06.12.22	von 14.00 bis 18.00 Uhr
Di.	10.01.23	von 14.00 bis 18.00 Uhr
Fr.	31.01.23	von 14.00 bis 18.00 Uhr
Sommersemester 2023		
Sa.	04.03.23	von 09.00 bis 17.00Uhr (Starttag)
Mi.	29.03.23	von 14.00 bis 18.00 Uhr
Mi.	12.04.23	von 14.00 bis 18.00 Uhr
Fr.	05.05.23	von 14.00 bis 18.00 Uhr

**Anmeldung unter [info@supro.at](mailto:info@supro.at).**

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.supro.at](http://www.supro.at) bzw. unter [www.gemeinsam-stark-werden.org](http://www.gemeinsam-stark-werden.org). Bei Fragen oder Interesse wenden Sie sich bitte an: [info@supro.at](mailto:info@supro.at) oder 05523 / 549 41

**Aufschulung vom Projekt  
„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.

**AUFSCHULUNGSTERMINE:**

Wintersemester 2022/23		
Sa.	08.10.22	von 09.00 bis 17.00Uhr
Sommersemester 2023		
Sa.	15.04.23	von 09.00 bis 17.00Uhr

**Anmeldung unter [info@supro.at](mailto:info@supro.at).**

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.supro.at](http://www.supro.at) bzw. unter [www.gemeinsam-stark-werden.org](http://www.gemeinsam-stark-werden.org). Bei Fragen oder Interesse wenden Sie sich bitte an: [info@supro.at](mailto:info@supro.at) oder 05523 / 549 41



## Zusatzmodule

# Gesund Aufwachsen

in Vorarlberg

Zusätzlich zum Programm „Gemeinsam stark werden“ bieten wir im Rahmen der Initiative „GesundAufwachsen in Vorarlberg“ Zusatzmodule zu folgenden Themen an:

ZUSATZMODULE	WS 2022/23	SS 2023	
Medien in der Volksschule	Mo. 07.11.22	Mo. 24.04.23	14.00 bis 18.00 Uhr
Bewegung	Di. 08.11.22	Mo. 17.04.23	14.00 bis 18.00 Uhr
Kinder in belastenden Situationen	Di. 08.11.22	Do. 13.04.23	14.00 bis 18.00 Uhr
Gewaltprävention & Konfliktkompetenz	Mo.23.01.23	Mo. 22.05.23	14.00 bis 18.00 Uhr
Sexualpädagogik	Do. 10.11.22	Do. 20.04.23	09.00 bis 17.00Uhr
Ernährung	Do. 24.11.22	Do. 23.03.23	14.00 bis 18.00 Uhr

Alle Zusatzmodule können auch als SCHILF oder SCHÜLF direkt über die SUPRO gebucht werden.

### Anmeldung unter [info@supro.at](mailto:info@supro.at).

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.supro.at](http://www.supro.at) und unter [www.gesundaufwachsen.at](http://www.gesundaufwachsen.at) Bei Fragen oder Interesse wenden Sie sich bitte an: [info@supro.at](mailto:info@supro.at) oder 05523 / 549 41





SUPRO –  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Am Garnmarkt 1, 6840 Götzis  
T 05523 54941, info@supro.at  
www.supro.at  
www.gesundaufwachsen.at

