

WIR MACHEN

SCHULE

gesund, sozial,  
nachhaltig





## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir freuen uns über Ihr Interesse am Thema „Schule & Gesundheit“, an dem die IFA gGmbH nun schon über 12 Jahre wissenschaftlich und praktisch sehr erfolgreich arbeitet; gemeinnützig und mit einem engagierten Team aus den Bereichen Pädagogik, Medizin und Psychologie.

Unsere Kinder wachsen heutzutage in einer sich schnell ändernden und anspruchsvollen Umwelt auf. Um dabei gesund und persönlich stark zu bleiben, bedarf es der Begleitung durch die Eltern und der Familie. Aber auch pädagogische Institutionen - vor allem die Schule - sind gefordert, diesen Prozess zu unterstützen. Die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden und die Ausbildung von sozialen Kompetenzen sowie einer starken Persönlichkeit gehören mittlerweile zum erweiterten Bildungsauftrag unserer Schulen. Lehrkräfte und PädagogInnen sehen sich damit immer komplexer werdenden Aufgaben gegenüber. Um sie bei der Bewältigung dieser Anforderungen zu unterstützen, hat die IFA gGmbH wissenschaftlich evaluierte Unterrichtsprogramme entwickelt, die seit Jahren an vielen Schulen des Nordens erfolgreich eingesetzt werden.

Unsere beiden Unterrichtsprogramme **fit und stark plus** (für die Grundschule) und **SOKRATES – fit und stark plus II** (für 5. und 6. Klassen weiterführender Schulen) befähigen Schülerinnen und Schüler, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen und Kompetenzen zu bilden, die zur Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils und einem sozialen Miteinander beitragen. Unser drittes und ganz neues Programm **Fit, Stark und Aktiv – Wir tun was für die Welt!** versetzt Schulkinder in die Lage, auf der Basis globaler Zusammenhänge umweltgerecht, nachhaltig und sozial zu handeln.

Eine einfache Handhabung und komplett ausgearbeitete Unterrichtseinheiten ermöglichen es den Lehrkräften, unsere Unterrichtsprogramme schnell selbst durchzuführen. Selbstverständlich bieten wir dazu einführende Schulungen und laufende Beratungen an. Alle Unterrichtsprogramme können wir den Schulen kostenlos zur Verfügung stellen. Dafür danken wir unseren Förderern, Sponsoren und Spendern sehr herzlich.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie nähere Informationen zu den Programmen, zu unserem Leitbild und unserem pädagogischen Konzept. Für Fragen dazu stehen wir Ihnen natürlich jederzeit gern zur Verfügung.

**Prof. Dr. med. Dipl. Psychologin**  
**Karla Misek-Schneider**  
**Gesellschafterin**

## Unser Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen einen Weg ins Leben zu ermöglichen, der nachhaltig durch körperliches und seelisches Wohlbefinden geprägt ist.

- ➔ Wir orientieren uns am Gesundheitsbegriff der WHO.
- ➔ Wir entwickeln innovative Programme und Projekte, deren praktische Umsetzung wir auch betreuen.
- ➔ Wir verstehen Humor, Fröhlichkeit und Partizipation als zentrale Wirkfaktoren.
- ➔ Wir arbeiten intensiv mit den Lehrkräften zusammen.
- ➔ Wir fördern das Miteinander und eine wertschätzende, tolerante Klassenatmosphäre.
- ➔ Wir fördern das Thema „Wohlbefinden leben“ auch über die Klassen hinaus.
- ➔ Wir arbeiten mit möglichst vielen anderen außerschulischen Akteur\*innen zusammen.
- ➔ Wir arbeiten im Sinne der Gemeinnützigkeit und achten unsere Ressourcen.

## Das Pädagogische Konzept der IFA

In den Programmen vereinen wir drei Ebenen:

### Wissensvermittlung

Welche Faktoren sind wichtig?

### Förderung der Selbstwahrnehmung

Wie ist das bei mir, in meiner Situation?

### Konkrete Umsetzung im eigenen Umfeld

Was kann ich ändern und wie schaffe ich das?

Die Basis, die zu einem guten Wohlbefinden gehört und für eine gute Lernatmosphäre unerlässlich ist, ist die Gruppengemeinschaft innerhalb der Klasse und der Schule. Diesem Bereich widmen wir uns intensiv. Die Kinder und Jugendlichen lernen, in der Gruppe die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu äußern.

Aber auch das Miteinander und die Empathie werden gefördert. Wie fühlt sich ein Mitschüler, eine Mitschülerin in einer bestimmten Situation? Was kann ich tun, damit sich alle in der Klasse wohlfühlen?

Mehr zum pädagogischen Konzept finden Sie auf [www.ifa-ggmbh.de](http://www.ifa-ggmbh.de)

## Unsere Programme

Hier finden Sie eine Übersicht unserer Programme.

### fit und stark plus (Seite 4-5)

- für Kinder der Grundschulklassen 1-4
- modularisiertes Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung
- 4-jähriges Programm
- wird von Lehrern und Lehrerinnen in den Unterricht integriert
- 6 Module (pro Modul ca. 5-7 Unterrichtsstunden pro Halbjahr)
- einfache Handhabung (u.a. komplett ausgearbeitete Unterrichtsvorschläge)
- kostenlos

### SOKRATES – fit und stark plus II (Seite 6-7)

- für Kinder der Klassen 5-6
- modularisiertes Unterrichtsprogramm zur Förderung eines gesunden Lebensstils, einer selbst-wertschätzenden Persönlichkeitsentwicklung zur Prävention
- 2-jähriges Programm
- wird von Lehrern und Lehrerinnen in den Unterricht integriert
- einfache Handhabung (u.a. komplett ausgearbeitete Unterrichtsvorschläge)
- kostenlos

### Fit, Stark und Aktiv – Wir tun was für die Welt! (Seite 8-9)

- für Kinder im Alter von 8-12 (3./4. oder 5./6. Klasse)
- modularisiertes Unterrichtsprogramm zur Entwicklung und Förderung eines nachhaltigen Lebensstils auf Basis der 17 Nachhaltigkeitsziele der UN.
- 2-jähriges Programm
- wird von Lehrern und Lehrerinnen in den Unterricht integriert
- 8 Module (pro Modul ca. 5-7 Unterrichtsstunden pro Halbjahr)
- einfache Handhabung (u.a. komplett ausgearbeitete Unterrichtsvorschläge und Erklärvideos)
- kostenlos

# fit und stark plus

## Was ist das genau?

4-jähriges, modularisiertes Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung für Kinder der Grundschulklassen 1-4 • mit den Schwerpunktthemen Bewegung, Entspannung, Ernährung, Umgang mit Gefühlen, Problemsituationen und Konflikten

## Was sind die Ziele?

Körperliche, seelische und soziale Anforderungen meistern

- Gesundheitsrisiken erkennen und eigenverantwortlich für das Wohlbefinden sorgen
- Verbesserung der Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse
- Kompetenzen und Handlungsideen zur Stärkung und Wiederherstellung des Wohlbefindens entwickeln
- Förderung sozialer und lebenspraktischer Kompetenzen
- Schaffung einer guten Lernatmosphäre und Klassengemeinschaft

## Wie gelingt die Zielerreichung?

Ritualisierte Unterrichtseinheiten mit Bewegung, Spiel und Spaß • kindgerechte Vermittlung der jeweiligen Themenbereiche • kontinuierlich über die gesamte Grundschulzeit • aktive Umsetzung und Reflexion durch die Kinder in Alltag und Schule

## Vorteile für das Lehrpersonal?

Komplett ausgearbeitete Vorschläge für den Unterricht in gedruckter und digitaler Form • kostenlos • einfache Handhabung, keine zeitaufwändige Vorbereitung • Fortbildung durch IFA & Betreuung • umfassendes Begleitmaterial • flexibel in den Unterricht integrierbar • Formung einer Klassengemeinschaft von Anfang an • Genaues Kennenlernen der Kinder und frühzeitiges Erkennen von Herausforderungen

## Qualität / Qualitätssicherung

Entwickelt von erfahrenen pädagogischen, psychologischen und medizinischen Fachkräften • dreijährige Basis-Evaluation ergab eine verbesserte Wahrnehmung der Bedürfnisse und mehr Ideen für einen gesunden Lebensstil als bei Kontrollgruppe • jährliche Befragung der Lehrkräfte • Programm steht ständig auf dem Prüfstand und wird aktualisiert



## Vorteile für die Schule?

Teilnahme belegt Engagement für die Gesundheitsförderung und Entwicklung der Schülerinnen und Schüler

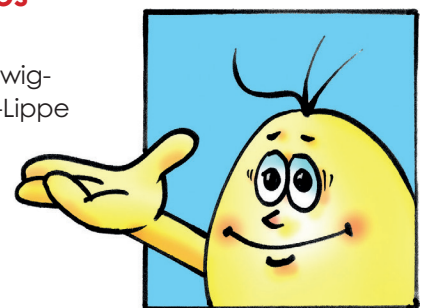
- Hochwertiges Schulschild für teilnehmende Schulen als „Güteausszeichnung“
- Programm nutzbar bei der Zertifizierung als Gesunde Schule durch die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein
- Programm nutzbar bei Zertifizierung als Zukunftsschule

## Besonderheiten

Wöchentliche „Wohli-Konferenz“ zur ritualisierten Bearbeitung von Konflikten • Sympathie-Figur „Wohli“ als Klassenstoffier • Informationsflyer für die Eltern mit Anregungen zur Umsetzung im Alltag

## Wer kann kostenlos teilnehmen?

Grundschulen in Schleswig-Holstein und Westfalen-Lippe



## Ansprechpartnerin

Anabel Bernier, Lehrerin, Programmleitung fit und stark plus  
bernier@fitundstarkplus.de

# fit und stark plus

## Programminhalte (pro Modul ca. 5-7 Unterrichtsstunden im Halbjahr)

### Modul 1: Bewegung und Entspannung

Förderung der Körperwahrnehmung und der täglichen Bewegung, Einübung von Entspannungstechniken.

(Klasse 1)

### Modul 2: Gesunde Ernährung

Zusammenhang zwischen Wohlfühlen und gesunder nachhaltiger Ernährung erkennen, Lebensmittel mit Spaß zubereiten, Ess- und Trinkverhalten reflektieren.

(Klasse 2)

### Modul 3: Wohlfühlen

Selbstbeobachtung einüben und den Alltag entdecken. Herausfinden, was zum eigenen Wohlbefinden beiträgt und was nicht.

(Klasse 2)

### Modul 4: Körper und Empfindungen

Körperwahrnehmungen und Gefühle in Zusammenhang bringen, die eigene Reaktion auf Gefühle ermitteln, sie verstehen und damit umgehen.

(Klasse 3)

### Modul 5: Lösung finden

Strategien für den Umgang mit schwierigen Situationen entwickeln, sich selbst Mut machen.

(Klasse 3)

### Modul 6: Wohlbefinden leben

Das Gelernte reflektieren und vertieft in den Alltag integrieren. Lernen, sich erreichbare Ziele zu setzen.

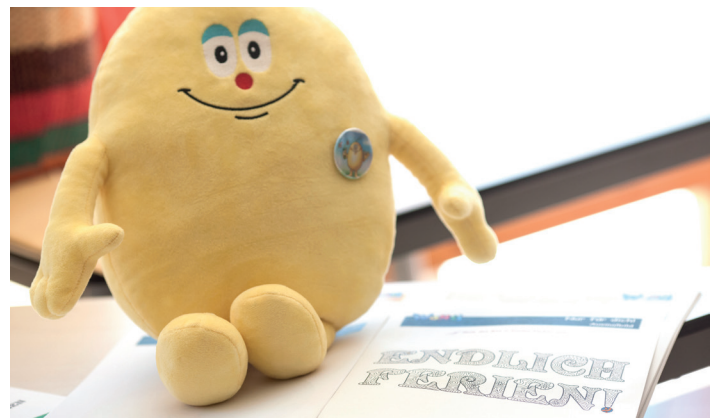
(Klasse 4)

## Wöchentlich in Klasse 1-4: Die Wohli-Konferenz

Eine ritualisierte Methode zur Konfliktbearbeitung in der Klasse

## Unsere Leistungen im Überblick:

- ➔ 6 Module für den aktiven Unterricht über die gesamte Grundschulzeit mit komplett ausgearbeiteten Unterrichtsvorschlägen
- ➔ Pro Modul ein Lehrkräfteheft und einen Klassensatz Hefte für die Schülerinnen und Schüler
- ➔ Die Sympathiefigur „Wohli“ als Klassenstofftier
- ➔ Zusatzmaterialien wie Spielemanual, Entspannungsmanual, Bastelbögen sowie Tabukärtchen
- ➔ Einführung für die Lehrkräfte und Beratung bei Fragen
- ➔ Vierteljährlich erscheinender Newsletter mit wichtigen Tipps und Informationen zu Themen rund um die Schule
- ➔ **NEU:** Kostenloser Zugang zum Digitalen Medienregal der IFA gGmbH zur Nutzung der Materialien auf dem Active Board und im Homeschooling
- ➔ **NEU:** Ein hochwertiges Schulschild, für Schulen, die mit der Programmteilnahme ein Statement setzen wollen für ihr Engagement zur Gesundheits- und Persönlichkeitsförderung der Schülerinnen und Schüler



Weitere Informationen unter:  
[www.fitundstarkplus.de](http://www.fitundstarkplus.de)

# SOKRATES – fit und stark plus

## Was ist das genau?

2-jähriges, modularisiertes Unterrichtsprogramm zur Förderung eines gesunden Lebensstils und einer selbstwert-schätzenden Persönlichkeit für die Klassenstufen 5 und 6

- Schwerpunktthemen sind Persönlichkeitsförderung, Umgang mit Gefühlen, Freundschaften, Fremdsein, Toleranz und Umgang mit Problemsituationen und Konflikten

## Was sind die Ziele?

Körperliche, seelische und soziale Anforderungen meistern • Förderung der Resilienz und Stressbewältigung • Verbesserung der Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse • Kompetenzen und Handlungsideen zur Stärkung und Wiederherstellung des Wohlbefindens entwickeln • Förderung der Gruppen- und Konfliktfähigkeit • Schaffung einer guten Lernatmosphäre und Klassengemeinschaft

## Wie gelingt die Zielerreichung?

4 Module mit ausgearbeiteten Unterrichtsvorschlägen und Kopiervorlagen für den aktiven Unterricht • Berücksichtigung der Vielfältigkeit der Schülerinnen und Schüler • durch Geschichten, Spiele und Übungen werden die einzelnen Themen greifbar gemacht • durch die Schüler\*innenmappen Schaffung eines eigenen persönlichen Ratgebers

## Vorteile für das Lehrpersonal?

Komplett ausgearbeitete Vorschläge für den Unterricht in gedruckter und digitaler Form • kostenlos • einfache Handhabung, keine zeitaufwändige Vorbereitung • Fortbildung durch IFA & Betreuung • flexibel in den Unterricht integrierbar • Formung einer Klassengemeinschaft von Anfang an • Genaues Kennenlernen der Kinder und frühzeitiges Erkennen von Herausforderungen

## Qualität / Qualitätssicherung

Entwickelt von erfahrenen Lehrkräften, Psycholog\*innen und pädagogischen Fachkräften • Evaluation ergab höhere Handlungskompetenzen bei Stress- und Konfliktsituationen • jährliche Befragung der Lehrkräfte • Programm steht ständig auf dem Prüfstand und wird aktualisiert



## Vorteile für die Schule?

Teilnahme belegt Engagement für die Gesundheitsförderung und Entwicklung der Schülerinnen und Schüler • Hochwertiges Schulschild für teilnehmende Schulen als „Güteauszeichnung“ • Programm nutzbar bei der Zertifizierung als Gesunde Schule durch die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein • Programm nutzbar bei der Zertifizierung als Zukunftsschule.

## Besonderheiten

Wöchentliche Klassenkonferenz, erprobte Methode zur Konfliktbearbeitung in der Klasse • Sonderheft für die Durchführung einer dreitägigen Klassenfahrt • Sonderheft mit Teamspielen und Entspannungsübungen

## Wer kann kostenlos teilnehmen?

Schulen in Schleswig-Holstein und Westfalen-Lippe

### Ansprechpartner\*in:

Eckhard Fiebig-Duckstein, Lehrer, Programmleitung, [duckstein@fitundstarkplus.de](mailto:duckstein@fitundstarkplus.de)

Sabrina Saupe, M. Sc. Prävention & Gesundheitspsychologie, Programmberaterin, [saupe@fitundstarkplus.de](mailto:saupe@fitundstarkplus.de)



Die AOK NordWest fördert **SOKRATES – fit und stark plus II** in Schleswig-Holstein und Westfalen-Lippe. Für die Schulen ist die Teilnahme daher kostenlos.

# SOKRATES – fit und stark plus

## Programminhalte

### Modul 1: Echt fair Schwerpunkt: Persönlichkeitsförderung

- Wir lernen uns kennen
- Von den Gemeinsamkeiten
- Von der Einzigartigkeit
- Eigenschaften und Eigenheiten
- Aus Wünschen werden Klassenregeln
- Vom Umgang mit Gefühlen
- Miteinander reden
- Vom Sprechen und Zuhören

### Modul 2: Echt stark Schwerpunkt: Persönlichkeitsförderung

- Wir finden Lösungen
- Vom Umgang mit Emotionen
- Freundschaften schließen und bewahren
- Mein Körper gehört mir
- Gute und schlechte Geheimnisse
- Vom Ja und Nein sagen
- Vom Stopp sagen

### Modul 3: Echt fit Schwerpunkt: Gesundheitsförderung – Fremdsein - Toleranz

- Mein Zuhause – in der Zukunft
- Meine Familie – in der Zukunft
- Vom Umgang mit dem Heimweh
- Vom Fremdsein
- Toleranz/ FairPlay
- Mein Körper
- Mein Tageskreis
- Mein Wochenplan

### Modul 4: Echt clever Schwerpunkt: Prävention

- Mit allen Sinnen genießen
- Vom Image/ In und out
- Vom Rauchen/ Vom Alkohol
- Von Lösungen
- Neue Medien und Werbung
- Privatsphäre/ Das sichere Passwort
- Cybergrooming/Cybermobbing
- Mediennutzung

**Zusätzlich die Klassenkonferenz:** erprobte Methode zur Konfliktbearbeitung in der Klasse

## Unsere Leistungen im Überblick:

- ➔ 4 Module für den aktiven Unterricht über 2 Jahre, mit komplett ausgearbeiteten Unterrichtsvorschlägen und Kopiervorlagen
- ➔ Ein Sonderheft für die Durchführung einer 3-tägigen Kennenlernfahrt
- ➔ Ein Sonderheft mit Teamspielen und Entspannungsübungen
- ➔ Ein digitales Zusatzmodul für die gesamte Schule und den Einsatz außerhalb des Unterrichts
- ➔ Stabile Schüler\*innen-Mappen für das Abheften der Materialien
- ➔ Einführung für die Lehrkräfte und stetige Begleitung
- ➔ Vierteljährlich erscheinender Newsletter mit wichtigen Tipps und Informationen zu Themen rund um die Schule
- ➔ **NEU:** Kostenloser Zugang zum Digitalen Medienregal der IFA gGmbH zur Nutzung der Materialien auf dem Active Board und im Homeschooling
- ➔ **NEU:** Ein hochwertiges Schulschild, für Schulen, die mit der Programmteilnahme ein Statement setzen wollen für ihr Engagement zur Gesundheits- und Persönlichkeitsförderung der Schülerinnen und Schüler



Weitere Informationen unter:  
[www.sokrates-fitundstarkplus.de](http://www.sokrates-fitundstarkplus.de)



## Was ist das genau?

2-jähriges, modularisiertes Unterrichtsprogramm zur Entwicklung und Förderung eines nachhaltigen Lebensstils auf Basis der 17 Nachhaltigkeitsziele der UN • für Kinder der Klassenstufen 3./4. oder 5./6. mit den Themen Klima, Wasser und Energie, Abfall und Umwelt, Konsum, Gesundheit, Miteinander und Armut und Bildung

## Was sind die Ziele?

Die 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung kennen und verstehen • Bedeutung der Ziele innerhalb der Themen Klima, Wasser und Energie, Abfall und Umwelt, Konsum, Gesundheit, Miteinander, Armut und Bildung erkennen • Sach- und Gestaltungskompetenzen in allen Themenbereichen entwickeln, um einen nachhaltigen Lebensstil aktiv in Alltag und Schule umsetzen zu können

## Wie gelingt die Zielerreichung?

Lebensweltbezogene Vermittlung der Themen • durch Reflexion des eigenen Handelns und Entwicklung eigener Maßnahmen für einen nachhaltigen Lebensstil • das eigene Handeln wird (be-)greifbar gemacht durch die Methodik des persönlichen Handabdruckes • alle Maßnahmen für ein persönliches „Aktiv werden“ im Sinne eines nachhaltigen Lebensstils werden im Handabdruck festgehalten

### Ansprechpartnerin:

Susanne Samelin, Dipl.-Sozialpädagogin, Geschäftsführung IFA gGmbH  
samelin@ifa-ggmbh.de

## Vorteile für das Lehrpersonal?

Komplett ausgearbeitete Unterrichtsstunden in gedruckter und digitaler Form • kostenlos • einfache Handhabung • keine zeitaufwändige Vorbereitung • anschauliche Erklärvideos für Lehrkräfte zu allen acht Unterrichtseinheiten auf dem IFA-Medienregal • ab der zweiten Unterrichtseinheit nicht an eine Reihenfolge gebunden • flexibler Einsatz der Themen im Unterricht • auch geeignet für Projekt- oder Vorhabenwochen

## Qualität / Qualitätssicherung

Entwickelt von pädagogischen Fachkräften in Zusammenarbeit mit erfahrenen Akteurinnen und Akteuren im Bereich der Bildung für eine nachhaltige Entwicklung (BNE) • Zukünftige Qualitätssicherung und Aktualisierung des Programmes auf Basis der Praxisrückmeldungen durchführender Lehrkräfte • empfohlen vom IQSH Zukunftsschule SH

## Vorteile für die Schule?

Handlungsorientierte Vermittlung der 17 Nachhaltigkeitsziele für den Einsatz im Unterricht oder in Projekten • Ermöglicht die Umsetzung der BNE als wichtiges Element unseres Bildungssystems in der eigenen Schule • Programm nutzbar bei der Zertifizierung als Zukunftsschule

## Besonderheiten

Schulartübergreifendes Konzept zu den 17 Nachhaltigkeitszielen • Auszeichnung als innovatives Bildungsangebot für nachhaltige Entwicklung im Rahmen des Bildungswettbewerbs SEGEL/SETZEN/20/21 des Bildungszentrums für Natur, Umwelt und ländliche Räume (BNUR) und RENN.nord

## Wer kann das Material beziehen?

Lehrkräfte und pädagogische Mitarbeiter\*innen aller Schulen



Erarbeitet von der IFA gGmbH in Kooperation mit der Abfallwirtschaft Dithmarschen, Projekt ALADIN, Katrin Martens • dem BUND e.V., LAK Engagement und Bildung, Manfred Hellberg • der Hansestadt Lübeck, Bereich Umwelt-, Natur- und Verbraucherschutz, Eva Rabe • Kerstin Bauer, Lehrerin und stellv. Schulleitung der GS Kuddewörde • RENN.nord, Dr. Maria Grewe



## Programminhalte (pro Modul ca. 5-7 Unterrichtsstunden im Halbjahr)

### Unterrichtseinheit 1: Wir und unsere Umwelt

- Der Zustand unserer Erde
- Die Auswirkungen des Menschen auf unsere Erde
- Die 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung
- Maßnahmen zur Verbreitung dieser globalen 17 Ziele

### Unterrichtseinheit 2: Unser Klima

- Klima und Wetter
- Kohlenstoffdioxid
- Der Treibhauseffekt
- Maßnahmen zum Klimaschutz

### Unterrichtseinheit 3: Wasser und Energie

- Wasser ist Leben
- Wasser im täglichen Leben
- Virtuelles Wasser
- Erneuerbare Energien
- Energie im täglichen Leben

### Unterrichtseinheit 4: Abfall und Umwelt

- Abfallvermeidung
- Nicht alles ist Abfall
- Abfall richtig trennen
- Aus Alt wird Neu – Kreislaufwirtschaft
- Umweltverschmutzung durch Abfall

### Unterrichtseinheit 5: Konsum

- Konsumverhalten
- Der Weg unserer Produkte
- Saisonal und regional
- Biologischer Anbau
- Fairer Handel
- Maßnahmen für einen nachhaltigen Konsum

### Unterrichtseinheit 6: Gesundheit

- Die Bedeutung von Gesundheit
- Gesundheit der Menschen weltweit
- Gesunde Ernährung weltweit
- Aktiv für das eigene Wohlbefinden sorgen
- Maßnahmen für die Gesundheit

### Unterrichtseinheit 7: Miteinander

- Heimat
- Toleranz
- Gleichheit der Geschlechter
- Soziale Gleichheit
- Gleichheit und Gerechtigkeit
- Maßnahmen für ein friedvolles Miteinander

### Unterrichtseinheit 8: Armut und Bildung

- Wie es den Menschen auf der Welt geht
- Bedeutsamkeit von Bildung
- Zugang zu Nahrung und sauberem Wasser
- Maßnahmen für die Unterstützung von Menschen in Armut und ohne Bildung

Zusätzlich zur Ringbuchversion stehen die Materialien auch digital auf unserem IFA-Medienregal zur Verfügung. Dort finden die Lehrkräfte darüber hinaus hilfreiche Erklärvideos, die Ihnen einen Überblick über die einzelnen Unterrichtseinheiten geben und in das jeweilige Thema einführen.



Finanziert wurde die Entwicklung und der Druck des Moduls aus Mitteln der Deutschen Postcode Lotterie SH, der Zukunftsschule SH und Renn.nord sowie aus Eigenmitteln der IFA gGmbH, so dass wir die Ringbuchfassung kostenlos zur Verfügung stellen können.

Weitere Informationen unter:  
[www.ifa-ggmbh.de/wirtunwasfuerdiewelt](http://www.ifa-ggmbh.de/wirtunwasfuerdiewelt)

## Zu fit und stark plus:

„Die Wohlistunde ist bereits in kurzer Zeit zu einem festen Bestandteil geworden und wird von den Kindern eingefordert und freudig erwartet.“

Michael Jaekel, Grundschule Borgstedt

„Die Schüler\*innen lieben das Programm auch deshalb so sehr, da sie etwas über sich und ihre Verhaltensweisen lernen, ohne dass es sich für sie nach „richtigem“ Unterricht anfühlt.“

Jasmin Kirstein, Schule am Meer

„Insgesamt haben die Module eine große Nachhaltigkeit. Die Kinder können sich gut an die behandelten Themen erinnern und es entstehen immer wieder anregende Diskussionen und weiterführende Themen.“

Dunja Peters, Theodor-Storm-Dörfergemeinschaftsschule

„Wohli, die Rituale und Spielideen haben eine große motivierende Wirkung auf die Schülerinnen und Schüler. Ich bin beeindruckt, wie viele Elemente sie in den Alltag integrieren und wie sensibilisiert ihr Blick für gesundes Essen und Bewegung ist.“

Ulrike Johannsen, Theodor-Storm-Dörfergemeinschaftsschule

„Die Kinder freuen sich immer sehr auf unsere Wohli-Stunde! Insgesamt trägt „fit und stark plus“ erheblich zu unserem guten Klassenklima bei und sensibilisiert die Kinder für ein gutes Miteinander, eine gute Selbstwahrnehmung, gesunde Ernährung und nötige Bewegung wie auch Entspannung.“

Petra Baasch, Grundschule Holtenu

„Das Material wurde in den Klassen sehr individuell eingesetzt. Wir danken herzlich für die liebevolle Gestaltung und die gute Betreuung. Die Wohli-Konferenzen haben in mehreren Klassen Einzug gehalten und bereichern den Alltag (...)“

Aus den Rückmeldungen ´21, Grundschule Adelby, Flensburg

## Zu SOKRATES – fit und stark plus II :

„Nach Lockdown und Rückkehr in Vollpräsenz war das Material außerordentlich hilfreich und wurde von uns auch außerhalb der Klassenleiterstunde eingesetzt.“

Aus den Rückmeldungen ´21, Gemeinschaftsschule Kronshagen, Kronshagen

„Wir sind weiterhin begeistert vom Material und hoffen, dass es nun endlich wieder direkt in der Schule zum Einsatz kommt.“

Aus den Rückmeldungen ´21, Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule, Elmshorn

„Das Material ist wirklich sehr schön und wird von den Schülern mit viel Freude aufgenommen“

Aus den Rückmeldungen ´21, Johann-Heinrich-Voß-Schule, Eutin

„Auch weiterhin sind die Lehrkräfte immer wieder begeistert von den Materialien. Vielen Dank!“

Aus den Rückmeldungen ´21, Immanuel-Kant-Schule, Reinfeld

## Zu Fit, Stark und Aktiv – „Wir tun was für die Welt!“:

„(..) Ansprechende Arbeitsbögen mit vielfältigen motivierenden Aufgaben befähigen die Schüler und Schülerinnen dazu sich über die Inhalte Gedanken zu machen. Nicht nur die gedruckte Version der Materialsammlung ist ein guter Einstieg (...). Gelungene Erklärvideos führen in die Thematik ein und runden ein außergewöhnliches Materialpaket ab. Die aufgenommenen Beispiele in den Arbeitsbögen sind ein guter Start, um Kolleginnen und Kollegen in der Schule einen Weg zu bereiten, Nachhaltigkeit im Unterricht zu thematisieren.“

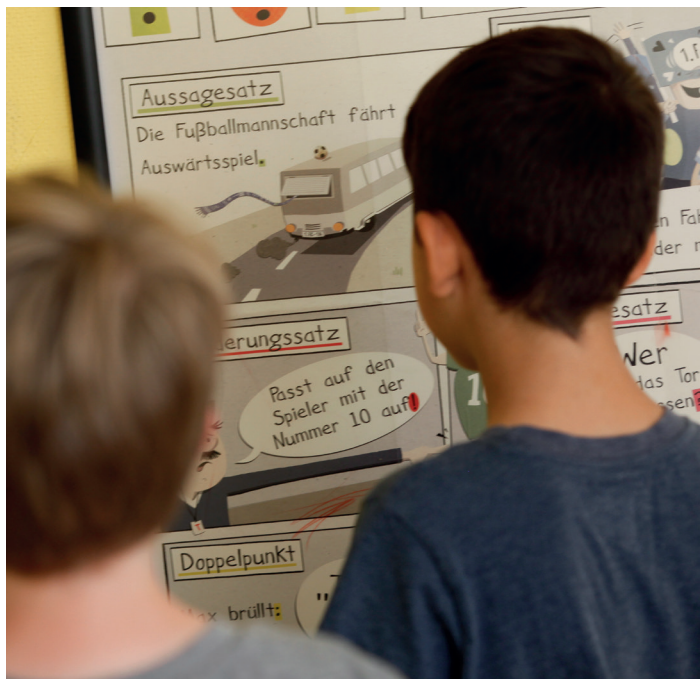
von der Website Zukunftsschule SH

Das Konzept wurde im Mai 21 im Rahmen des Bildungswettbewerbs SEGEL SETZEN/20/21 vom Bildungszentrum für Natur, Umwelt und ländliche Räume (BNUR) und RENN.Nord als innovatives Bildungsangebot für nachhaltige Entwicklung ausgezeichnet.

## Teilnahme an unseren Programmen

### Weil ...

- sie übersichtlich und einfach in der Handhabung sind.
- sie an den Lebenswelten der Schüler und Schülerinnen orientiert sind.
- sie zu den Entwicklungsprozessen und Entwicklungsbedürfnissen in den Lebensphasen der Kinder passen.
- sie mit Beteiligung von Lehrkräften, Schülern und Schülerinnen arbeiten.
- sie flexibel an den Lehrplan, die Fachanforderungen und die schulischen Besonderheiten angepasst werden können.
- sie auch über das IFA-Medienregal digital genutzt werden können.
- sie nachweislich ihre Effektivität gezeigt haben.
- sie Freude bereiten und Motivation schaffen.



### Ablauf der Programmteilnahme:

- ➔ Kontaktieren Sie uns!
- ➔ Bei Bedarf stellen wir Ihnen das Programm noch einmal persönlich vor.
- ➔ Bei Entscheidung für das Programm: Terminierung eines Fortbildungstermins
- ➔ Durchführung der Fortbildung
- ➔ Versand der Schulmaterialien an die Schulen und Vergabe eines Zugangscodes zum IFA-Medienregal
- ➔ Regelmäßige Newsletter mit aktuellen Themen und Informationen
- ➔ Jährliche Rückmeldung durch Sie bezüglich der Nutzung des Programms.
- ➔ Bei Fragen und Austauschbedarf steht die IFA jederzeit zur Verfügung.

### Qualitätssiegel Bildungseinrichtung für Nachhaltigkeit:

Das Zertifikat NUN steht für norddeutsch und nachhaltig und wird Akteur\*innen der außerschulischen Bildung verliehen, die nachgewiesen haben, dass ihnen die Themen der Nachhaltigkeit wichtig sind und diese sich auch in ihren Konzepten und Leitbildern widerspiegeln. Die Zertifizierung wird verliehen von dem Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, dem Ministerium für Energiewende, Landwirtschaft, Umwelt, Natur und Digitalisierung und dem Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren und gilt vorerst für 5 Jahre.





Gemeinnütziges Institut für angewandte  
Prävention und Gesundheitsforschung

IFA gGmbH  
Ratzburger Allee 160 Haus 73  
23562 Lübeck

Telefon: +49 (0)451 69333630  
Fax: +49 (0)451 69333631  
E-Mail: [info@ifa-ggmbh.de](mailto:info@ifa-ggmbh.de)



**WIR MACHEN  
SCHULE**

Weitere Informationen finden Sie auf  
[www.ifa-ggmbh.de](http://www.ifa-ggmbh.de)

