



WETTERFEST

Ein Programm der Gesundheitsförderung
zur **Stärkung der Lebenskompetenzen**
in der Mittelschule und in der Oberstufe.



ÜBUNGEN FÜR DEN FERNUNTERRICHT UND IN PRÄSENZ

Klicken Sie auf einen Link auf der nächsten Seite – und schon finden Sie Übungen, die die Lebenskompetenz Ihrer Schüler*innen stärken und sich sowohl für den Fern- als auch für den Präsenzunterricht eignen.

*Tommy und Annika: „Der Sturm wird immer stärker.“
Pippi: „Das macht nichts. Ich auch.“
Astrid Lindgren*



SIE MÖCHTEN MEHR ERFAHREN?

Besuchen Sie unsere [Fortbildung zu „Wetterfest“](#), Sie erhalten viele theoretische Inputs zu den Lebenskompetenzen und können zahlreiche Übungen live ausprobieren. Detaillierte Infos finden Sie im Landesplan der Fortbildung oder Sie wenden sich an die Beraterinnen der Gesundheitsförderung (siehe unten).



ÜBUNGEN FÜR DIE MITTELSCHULE

ÜBUNGEN FÜR DIE OBERSTUFE

SELBSTBEZUG

Selbstwahrnehmung, Selbstwert und Selbstwirksamkeit ermöglichen es uns, die Welt zu verstehen, das Leben zu gestalten und einen Sinn darin zu finden. Diese Übungen fördern Selbsterfahrung und Reflexion sowie den urteilsfreien Austausch des Erlebten.

SOZIALBEZUG

Unser Wohlgefühl hängt wesentlich mit unseren Beziehungen zusammen, damit, wie gut es uns gelingt, auf andere zuzugehen, Vertrauen aufzubauen und Konflikte zu lösen. Diese Übungen fördern ein freundliches und respektvolles Miteinander.

WELTBEZUG

Wie orientieren wir uns in der Welt? Wie gehen wir mit Freiheit verantwortungsvoll um, treffen gute Entscheidungen, setzen weise Ziele? Diese Übungen helfen, sich mit der Werte- und Normenvielfalt auseinander zu setzen, soziale Ungleichheiten wahrzunehmen u.v.m. ...

SELBSTBEZUG

- ◆ Achtsamkeit: eine Haltung, die allen gut tut
- ◆ Stärken und Schwächen - Schätze und Hindernisse
- ◆ Bedürfnisse: Vom Brauchen, Wollen ...

SOZIALBEZUG

- ◆ Geben und Nehmen – Erlebnisse teilen
- ◆ Jede*r ist anders – jede*r ist wertvoll
- ◆ Zusammenwachsen – zusammen lernen

WELTBEZUG

- ◆ Demokratie: Sich einmischen und mitgestalten
- ◆ Medien: Segen und Fluch der Informationsgesellschaft
- ◆ Ursprung und Ende, dazwischen das Leben

SELBSTBEZUG

- ◆ Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung: Voraussetzung für den Blick in die Welt
- ◆ Selbstwert – Selbstvertrauen

SOZIALBEZUG

- ◆ Chancen, Fähigkeiten, Ressourcen
- ◆ Kommunikation ist alles – alles ist Kommunikation

WELTBEZUG

- ◆ Umwelt als Grundlage der Gesundheit
- ◆ Gesellschaft, Recht und Menschenwürde
- ◆ Weltbild und Menschenbild prägen das Handeln

Ansprechpartnerinnen:

Bezirk Bozen: Brigitte Regele, Brigitte.Regele@schule.suedtirol.it, Tel. 0471 417670, Gudrun Schmid, Gudrun.Schmid@schule.suedtirol.it, Tel. 0471 417593

Bezirk Meran/Vinschgau: Dorothea Staffler, Dorothea.Staffler@schule.suedtirol.it, Tel. 0473 252248

Bezirk Brixen/Bruneck: Dagmar Steurer, Dagmar.Steurer@schule.suedtirol.it, Tel. 0474 582352