

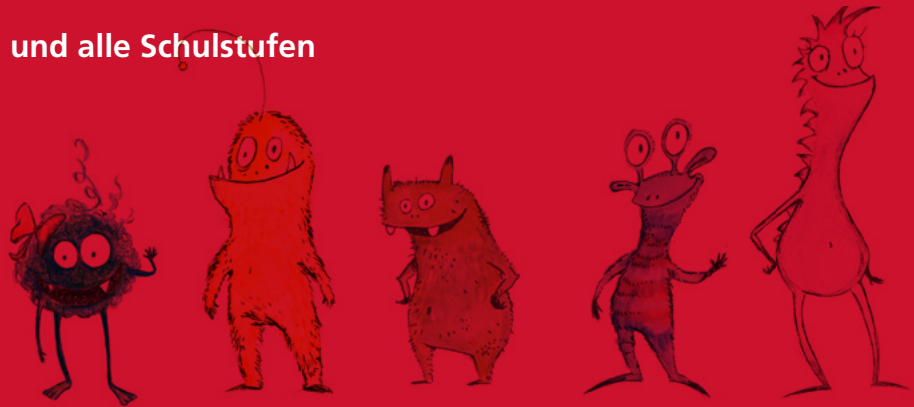
Schuljahr 2022/2023



Pädagogische
Abteilung

Gesundheitsförderung

Angebote für Kindergarten und alle Schulstufen



Gemeinsam stark

Sehr geehrte Führungskräfte, Pädagogische Fachkräfte, Lehrende und Schulsozialpädagog*innen,

die Trend- und Zukunftsforschung ist sich einig: Nichts ist wichtiger als die Gesundheit, kein Trend hat größeres Zukunftspotenzial. Auf dem aktuellen Werte-Index 2022, der die aktuelle Wertediskussion im deutschsprachigen Internet erfasst und dokumentiert, steht Gesundheit auf Platz eins. Es hat sich noch deutlicher gezeigt: Gesundheit ist ein Schlüssel zu vielem, sie ist eine wichtige Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und Partizipation am beruflichen und privaten Leben, für das Funktionieren der Wirtschaft und den sozialen Zusammenhalt. Themen, für die die schulische Gesundheitsförderung schon lange sensibilisiert, haben gesamtgesellschaftlich an Bedeutung gewonnen: Resilienzfaktoren, die Bedeutung sozialer Kompetenzen, Stressmanagement, das psychische Wohlbefinden und vieles mehr.

Die Gesundheitsförderung der Pädagogischen Abteilung bietet wieder viel Interessantes dazu: Zum Thema psychische Gesundheit gibt es einen Text in dieser Broschüre sowie eine Tagung in Meran und ein Webinar. Resilient durchs Schuljahr zu kommen, darin kann die gleichnamige Webinar-Reihe unterstützen. Weitere spannende Webinare informieren über die Schlüsselfaktoren für das Wohlbefinden in der Schule, über die Gesundheit im Allgemeinen, über die geschlechtliche und sexuelle Vielfalt und über das Risikoverhalten von Jugendlichen. Die sozialen Beziehungen innerhalb der Klassen

werden weiter mit den Angeboten „Gemeinsam stark werden“ und „Wetterfest“ sowie mit den Angeboten zur Sexuellen Bildung gestärkt. Und nach wie vor bietet die Handreichung zum Lernbereich „Gesellschaftliche Bildung“ unter den Themen „Gesundheit“ und „Persönlichkeit und Soziales“ eine große Auswahl von spannenden Anregungen und Links für alle Schulstufen. Mit diesen Initiativen möchten wir Sie an den Kindergärten und Schulen in Ihrer wertvollen Arbeit der Gesundheitsbildung und -förderung begleiten.

Gertrud Verdorfer
Direktorin der Pädagogischen Abteilung



Interaktives Inhaltsverzeichnis

Über dieses **Inhaltsverzeichnis** kommen Sie **direkt** auf die gewünschte Seite.

Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	5

AKTUELLES

Psychisch gesund sein und bleiben	6
---	---

DAS ANGEBOT DER PÄDAGOGISCHEN ABTEILUNG ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Unser Team in den Pädagogischen Beratungszentren	8
Wir begleiten und unterstützen Kindergärten und Schulen bei der Verwirklichung einer gesundheitsfördernden Schul-, Lebens- und Lernwelt	9
Finanzierung von Angeboten und Initiativen im Bereich Gesundheitsförderung	11

ANGEBOTE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE, PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE, LEHRENDE UND SCHULSOZIALPÄDAGOG*INNEN

Supervision & Coaching	12
Tagung in Meran: Psychisch gesund – sein und bleiben	15
66.50 WEBINAR-REIHE:	
Aktuelle Bausteine schulischer Gesundheitsförderung	17

ANGEBOTE FÜR DIE GESUNDHEITSFÖRDERNDE ARBEIT IN DER SCHULE, IN GRUPPEN UND KLASSEN

Zentrum für Information und Beratung	19
„Gemeinsam stark werden“	21
Wetterfest	23
Mit Bäuerinnen wertvolle Lebensmittel erleben	25
Das Apfel-Schulprojekt	27
Das Milch-Schulprojekt	27
5 Mal am Tag Obst und Gemüse	29
Angebote der Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung	31
Freundschaft, Liebe & Co – Sexuelle Bildung	33
Sexualpädagogische Begleitung für Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung	35
Der kleine große Unterschied – Sexuelle Vielfalt	37
Links rund um das Thema Gesundheit	38

AKTUELLES

Psychisch gesund sein und bleiben

Spricht man von Gesundheit, denken viele Menschen eher an ihre körperliche Verfassung. Wie es uns psychisch geht, welche Gefühle und Gedanken wir erleben, wird dabei oft übersehen.

Dabei zeigen Studien, dass psychische Beschwerden sehr häufig auftreten: Jede und jeder von uns ist – statistisch gesehen – zumindest einmal im Leben direkt oder indirekt davon betroffen. In der Europäischen Union geht man davon aus, dass ca. 44 Millionen Menschen an einer Depression leiden, der häufigsten psychischen Störung, und ca. 37 Millionen Menschen an Angstzuständen.

Weit verbreitet sind psychische Störungen auch unter Schüler*innen: eine Studie der Donau-Universität Krems von 2021 mit 3.000 Schüler*innen zeigte, dass 56 % unter einer depressiven Symptomatik litten, 50 % unter Ängsten, 25 % unter Schlafstörungen und 16 % von suizidalen Gedanken betroffen waren. Diese Werte haben vor allem in der Corona-Zeit deutlich zugenommen.

Was bedeutet es nun, psychisch gesund zu sein?

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) definiert die Psychische Gesundheit als „Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“ Psychisch gesund zu sein bedeutet auch: mit emotionalen Höhen und Tiefen und mit negativen Gefühlen wie Wut und Ärger umgehen zu können.

Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.

Weltgesundheitsorganisation (WHO), 2019

Wie kann man die psychische Gesundheit stärken?

Im Wesentlichen sind es einfache, häufig unterbewertete Dinge, die sowohl Erwachsenen als auch Kindern und Jugendlichen zu psychischer Gesundheit verhelfen:

Zum Beispiel sind **Bewegung und Sport** zentrale Faktoren. Sie hellen die Stimmung auf und helfen, Spannungen abzubauen. Welche Form von Bewegung man wählt, spielt keine so große Rolle – Hauptsache sie findet regelmäßig statt. Das gelingt meist, wenn man etwas findet, was wirklich Spaß macht.

Sich selbst annehmen, wie man ist: Freundlich mit sich selbst zu sein, ist ein weiterer wichtiger Punkt. Uns selbst so gut zu behandeln, wie wir unsere besten Freund*innen behandeln würden und positiv über uns zu denken, hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Beziehungen in der Familien und zu Freund*innen spielen ebenso eine wichtige Rolle: mit ihnen in Kontakt sein, sich Zeit nehmen für gemeinsame Unternehmungen und **offene, ehrliche Gespräche** – all dies stärkt uns. Auch ist es von Bedeutung, **um Hilfe zu fragen**. Gemeinsam geht vieles leichter und sind wir stark. Und die meisten Menschen freuen sich, wenn sie helfen können. Mit vertrauten Menschen **darüber reden**, wenn etwas mal nicht so klappt – all dies tut uns gut.

Ebenso stärkt es, sich an Gruppen oder Projekten zu **beteiligen** oder sich für andere einzusetzen.

Wer leistet braucht auch Erholung: Sich **regelmäßige Entspannung** zu gönnen ist wichtig. Abschalten, etwas indem man Musik hört, Spaziergänge unternimmt, meditiert, Körperübungen macht, tanzt usw. gibt wieder Kraft für den Alltag.

Auch immer wieder mal was **Neues zu lernen**, seine Talente, Kompetenzen und Fähigkeiten auf neue Weise zu nutzen oder entdecken macht Freude. **Kreativität steckt in uns allen!** Wieviel Freiraum nehmen wir uns dafür? Zum Kochen, singen, malen, gärtnern, töpfeln, basteln? Unbeschwerte Zeit nährt unsere Seele.

Und schlussendlich: Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten und weitergehen – **sich nicht aufgeben**. Wir alle erleben immer wieder Niederlagen, unsere persönlichen Ressourcen, helfende Freund*innen und professionelle Hilfe zu kennen und bei Bedarf in Anspruch zu nehmen ist ein wesentlicher Aspekt von psychischer Gesundheit.

Gudrun Schmid

Beraterin für Gesundheitsförderung und Psychopädagogik
am Pädagogischen Beratungszentrum Bozen



DAS ANGEBOT DER PÄDAGOGISCHEN ABTEILUNG ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Unser Team

Gudrun.Schmid@provinz.bz.it

T 0471 41 75 93

Dorothea.Staffler@schule.suedtirol.it

T 0473 25 22 48



Wir begleiten und unterstützen Kindergärten und Schulen bei der Verwirklichung einer gesundheitsfördernden Schul-, Lebens- und Lernwelt

Wir informieren, beraten und begleiten, zum Beispiel in den Bereichen

- Umsetzung des fächerübergreifenden Lernbereiches Gesellschaftliche Bildung
- Aufbau von Arbeitsgruppen zur Gesundheitsförderung
- Aufbau von schulinternen Zentren für Information und Beratung (ZIB)
- Planung und Durchführung von Pädagogischen Tagen und Fortbildungsveranstaltungen zu Themen der Gesundheitsförderung
- Planung, Durchführung und Reflexion von Initiativen und Projekten in den Bereichen Lebenskompetenzen, Kommunikation und Konfliktbewältigung,
- Soziales Lernen, Sexuelle Bildung, Ernährung, Haltung und Bewegung, Prävention (Sucht, Gewalt, Suizid, Missbrauch ...), Achtsamkeit, Entspannung, Tanzpädagogik, Positive Bildung, Resilienz ...

Wir vermitteln

- Materialien und Programme zur Förderung der Lebenskompetenzen
- Referent*innen für die schulinterne Fortbildung
- Informationen zu weiteren Angeboten von öffentlichen und privaten Einrichtungen
- weiterführende Literatur

Wir finanzieren

- die Durchführung von Projekten im Bereich Gesundheitsförderung (siehe unten).



Finanzierung von Angeboten und Initiativen im Bereich Gesundheitsförderung

Kindergärten und Schulen, die Projekte mit externen Expert*innen zur Gesundheitsförderung planen, können sich an das Team der Gesundheitsförderung wenden. Dieses kann durch Informationen zu Expert*innen, Beauftragungen, Finanzierungen oder Teilfinanzierungen unterstützen. Voraussetzung ist, dass das Vorhaben rechtzeitig mit den Beraterinnen besprochen und geplant wird.

Die Anmeldungen für die Projekte „Mit Bäuerinnen wertvolle Lebensmittel erleben“ und „Sexuelle Bildung“ werden jeweils innerhalb Freitag, 14. Oktober 2022 für das laufende Schuljahr entgegengenommen.

Finanziert werden Initiativen und Projekte zu folgenden Themen

- Förderung der Lebenskompetenzen
- Sexuelle Bildung
- Ernährung

Allgemeine Kriterien für die Unterstützung

- die Mitarbeiterinnen der Gesundheitsförderung werden frühzeitig in die Konzeption des Vorhabens einbezogen
- Gesundheitsförderung und das Thema der Initiative sind als Schwerpunkte im Dreijahresplan des Bildungsangebotes des Kindergartens oder der Schule verankert
- es gibt einen eindeutigen Bezug zu den Rahmenrichtlinien/zum fächerübergreifenden Lernbereich „Gesellschaftliche Bildung“
- die Schule verfügt über personelle Ressourcen, z. B. eine Arbeitsgruppe oder eine*n Koordinator*in für Gesundheitsförderung

Kriterien, die sich auf die einzelne Initiativen beziehen

- die Initiative trägt zur nachhaltigen Entwicklung der im System Schule Beteiligten bei
- die Initiative dient der Kompetenzerweiterung der Lehrpersonen; sie werden gestärkt, damit sie die Vorhaben in Zukunft selbst durchführen können
- das Angebot unterstützt das Lernen und die Entwicklung der Schüler*innen; sie können sich dadurch bedeutsame Kompetenzen aneignen
- durch die Steuerung des Arbeitsprozesses durch die Lehrpersonen ist die Qualität der Arbeit gewährleistet

Kriterien, die sich auf den Einsatz der Expert*innen beziehen

- sie qualifizieren die Lehrpersonen zu bestimmten Themen und zu selbstständiger Durchführung von Projekten
- sie unterstützen die Lehrpersonen bei der Umsetzung der Initiativen
- sie können beauftragt und ihr Einsatz kann dem Rahmen gemäß finanziert werden, wenn die Schule nicht über die notwendige Expertise verfügt und ihr Einsatz der Schule einen deutlichen Mehrwert bringt
- es erfolgt eine Evaluation der geleisteten Arbeit (Rückmeldebogen)

ANGEBOTE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE, PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE, LEHRENDE UND SCHULSOZIALPÄDAGOG*INNEN

Supervision & Coaching

Supervision und Coaching sind strukturierte Formen der Unterstützung zur Reflexion beruflicher Themen. Die Teilnehmenden thematisieren ihre Erfahrungen, Fragestellungen und Konflikte aus dem Kindergarten – oder Schulalltag – und bearbeiten diese kollegial im Kreis mit anderen und unter Anleitung einer Supervisorin oder eines Coachs von außen. Dabei werden die persönlichen Rahmenbedingungen, die Beziehungs- und Organisationsaspekte berücksichtigt und die Ressourcen von Einzelpersonen, Gruppe und Organisation aktiviert.

Coaching für Führungskräfte findet im Einzelsetting oder in kleinen Gruppen statt und thematisiert vor allem das eigene Führungsverständnis, das Führungsverhalten und die Bewältigung schwieriger Situationen. Gemeinsames Coaching für Führungskräfte und ihre Stellvertreter*innen wird als Tandem-Coaching angeboten.

Angebote

- Informationsveranstaltung: Was ist Supervision, was Coaching und was können diese zwei Unterstützungsangebote leisten?
- Bereitstellen einer Liste von internen und externen Supervisor*innen und Coachs und deren Curricula
- Klärungsgespräch und Vermittlung von Supervisor*innen und Coachs für Einsätze an Kindergärten und Schulen
- Organisation und Finanzierung von Coaching für Führungskräfte und deren Stellvertreter*innen und der Supervisionsangebote an Kindergärten und Schulen
- Fallsupervision in Gruppen für Lehrpersonen an einer Schulstelle, in einem Schulsprengel oder in einer Direktion

- Team-Supervision für Pädagogische Fachkräfte im Kindergarten oder für ein ganzes Lehrer*innen-Team an einer Schulstelle
- Supervision für spezifische Zielgruppen auf regionaler Ebene, z. B. das Angebot „Zwischen Leitung und Kollegium“ für Direktorstellvertreter*innen

Anlässe für Coaching und Supervision können z. B. sein: Rollenklärungen bei Übernahme einer neuen Aufgabe; neue Zusammensetzung eines Teams; schwierige Dynamiken in Gruppen, Klassen und Kollegien; Berufseinstieg, -umstieg oder -ausstieg; Konfliktsituationen am Arbeitsplatz; Ermüdungserscheinungen; berufliche Unzufriedenheit; Veränderungen der Arbeitsbedingungen; eigenes Führungsverhalten usw.

Nutzen von Coaching und Supervision: Begleitung der Berufseingangsphase und Vermeidung des Praxischocks durch Unterstützung für Berufseinsteiger*innen; gute Zusammenführung und Konfliktverminderung in Teams und Klassenräten durch Teamsupervision; neue Impulse für den Umgang mit schwierigen Gruppen- und Klassendynamiken und mit dem Verhalten einzelner Kinder und Jugendlicher; Verminderung von Spannungen und Konflikten durch bessere Kommunikation, durch Reflexion und Konfliktbearbeitung; Steigerung der eigenen Berufszufriedenheit und der Arbeitsergebnisse durch geklärte Arbeitsbeziehungen; Sicherheit in der Rolle und im Führungsverhalten; Beitrag zur Entwicklung einer Schulhauskultur. →

Art der Veranstaltung Einzel-, Gruppen- und Team-Supervision, Coaching, Tandem-Coaching und Gruppen-Coachings für Führungskräfte

Finanzierungskriterien **Finanziert werden:** Coaching für Führungskräfte, Tandem-Coaching für Führungskraft und Stellvertreter*in, Führungskraft und Leitungsteam, Team-Supervision für Pädagogische Fachkräfte im Kindergarten oder ein Lehrer*innen-Team, Supervision für alle Lehrpersonen einer Schulstelle, supervisorische Fallbesprechungen für Gruppen und Einzelsupervision für Lehrpersonen. Alle Angebote werden für die Dauer von max. 3 Jahren finanziert.

Teilnehmerzahl: Coaching: Einzelne Führungskraft und/oder Stellvertreter*in und/oder Leitungsteam, Gruppencoachings: mind. 4 Führungskräfte, Gruppen-Supervision: mind. 8 bis max. 12 Personen, Team-Supervision: Anzahl der Teammitglieder

Anzahl der Stunden, Treffen: Einzel-Coaching für Führungskräfte 6 Stunden pro Schuljahr; Tandem-Coaching für Führungskraft und Stellvertreter*in 6 Stunden pro Schuljahr, Gruppen-Coaching für Führungskräfte 12 Stunden pro Schuljahr. Es kann max. ein Angebot pro Bildungsjahr in Anspruch genommen werden. Supervision an Kindergärten und Schulen: 2 bis 6 Treffen pro Bildungsjahr, die in der Regel 2 bis 3 Stunden dauern. Insgesamt werden bis zu maximal 15 Stunden pro Schuljahr finanziert.

Mitglieder des Pools der Deutschen Bildungsdirektion/Pädagogische Abteilung und des Amtes für Personalentwicklung

Supervisor*innen, Coaches

Zeit

Anfrage jederzeit möglich

Ort

Durchführung am jeweiligen Kindergarten oder an der Schulstelle bzw. stufenübergreifend an einem Schulsprengel oder einer Direktion. Das Coaching findet in der Regel in der Praxis des Coaches statt.

Anmeldung, Organisatorisches

Telefonisches Klärungsgespräch mit dem Koordinator des Pools, Vermittlung von Supervisor*innen oder Coaches, Ansuchen um Finanzierung über das Formular im Öffentlichen Ordner>Verwaltung>Führungskraft>Coaching_Supervision durch die Führungskraft

Koordinator

Alexander.Plattner@schule.suedtirol.it – T 0472 25 15 73

Veranstalter

Pädagogische Abteilung, Referat Kindergarten- und Schulentwicklung



Tagung in Meran Psychisch gesund – sein und bleiben

Jede Zeit hat ihre Herausforderung. Aber nicht jede Herausforderung trifft alle gleichermaßen. Studien zeigen eine zunehmende psychische Belastung der Kinder und Jugendlichen in den vergangenen Jahren, nicht zuletzt verstärkt durch die Pandemie. In den Vorträgen gehen die Referierenden auf folgende Fragen ein: Welche Auswirkungen zeigen sich? Welche Jugendliche trifft es besonders hart oder gar nicht und warum? Was kann im Lebensbereich Schule und in der Jugend- und Sozialarbeit realistisch geleistet werden, um Heranwachsende möglichst gut zu unterstützen und ihre psychische Gesundheit zu stärken?

Zielgruppe	Schul Führungskräfte, Koordinator*innen für Gesundheitsförderung, ZIB-Mitarbeiter*innen, Lehrpersonen der Mittel-, Ober-, Berufs- und Fachschulen, Schulsozialpädagog*innen
Zeit, Ort	Freitag, 21. Oktober 2022, 14.30–17.30 Uhr, KiMM, Pfarrgasse 2, Meran
Referent*innen	Angela Mach, Referentin für psychische Gesundheitsvorsorge, Sucht- und Drogenkoordination Wien; Lukas Spitaler, Religionslehrer Meran, Elisa Piscopiello, Schulsozialpädagogin Meran
Anmeldung	Innerhalb 10. Oktober 2022, über den Jugenddienst Meran
Veranstalter	Pädagogische Abteilung, Jugenddienst Meran, KVW, Fachschule Tisens, Infopoint Bozen, Bezirksgemeinschaft Burggrafenamt



66.50 WEBINAR-REIHE: Aktuelle Bausteine schulischer Gesundheitsförderung

Zielgruppe

Lehrkräfte und Interessierten aller Schulstufen

Themen

• Die Lust am Risiko – Konsum von Substanzen

Zeit Donnerstag, 10. November 2022, 16.00–18.00 Uhr

Referent*innen Mitarbeiter*innen des Dienstes für Abhängigkeiten, Bozen

• Schlüsselfaktoren für das Wohlbefinden in der Schule

Zeit Mittwoch, 07. Dezember 2022, von 16.00–18.00 Uhr

Referent Andreas Prenn, Leiter der SUPRO – Gesundheitsförderung und Prävention, Vorarlberg

• Geschlechtliche und sexuelle Vielfalt

Zeit Mittwoch, 29. März 2023, 16.00–18.00 Uhr

Referentinnen Kathrin Lehner, Elif Gül, Fachstelle für Suchtprävention, Niederösterreich

• Hauptsache Gesund !?

Zeit Freitag, 07. April 2023, 16.00–18.00 Uhr

Referent Gerhard Gollner, Leiter der „kontakt+co“- Suchtprävention Jugendrotkreuz, Innsbruck

Anmeldung

10 Tage vor dem jeweiligen Webinar auf dem [Online-Fortbildungsportal](#)

[Detaillierte Informationen](#)

Veranstalter

Pädagogischen Abteilung, Österreichische Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung ARGE,
Dienst für Abhängigkeitserkrankungen Südtirol



ANGEBOTE FÜR DIE GESUNDHEITSFÖRDERNDE ARBEIT IN DER SCHULE, IN GRUPPEN UND KLASSEN

Zentrum für Information und Beratung

Mittelschule und Oberstufe

Die Zentren für Information und Beratung (ZIB) sind an den staatlichen Oberschulen und Mittelschulen eine bewährte Anlaufstelle für Schüler*innen und fallweise auch für Lehrpersonen. Die ZIBs sind Dreh- und Angelpunkt der Schulsozialarbeit und Gesundheitsförderung vor Ort in der Prävention, Intervention und im zeitlich begrenzten Time-out-Lernen.

Art der Veranstaltung	Unterstützung und Beratung der Schulen bei der Umsetzung des Rahmenkonzepts für ihr ZIB
Schwerpunkte	Beratung und Unterstützung: <ul style="list-style-type: none">• bei der Ausarbeitung des schulinternen Konzepts• bei der Planung und Umsetzung von Präventionsprojekten im Gesundheitsbereich• bei psychopädagogischen Beratungsfragen oder herausfordernden Situationen• durch Weiterbildungen
Referent*innen	Berater*innen der Gesundheitsförderung und der Psychopädagogischen Beratung in den Pädagogischen Beratungszentren (PBZ)
Zeit	Anfrage jederzeit möglich
Ort	Im PBZ des Bezirks oder an den Schulen
Anmeldung, Organisatorisches	<u>PBZ</u> des jeweiligen Bezirkes
Veranstalter	Pädagogische Abteilung



Gemeinsam stark werden

Das Lebenskompetenzprogramm für die Grundschule

www.gemeinsam-stark-werden.org

Gemeinsam stark werden

Grundschule

„Gemeinsam stark werden“ ist ein **Unterrichtsprogramm zur psychosozialen Gesundheitsförderung** von Kindern im Grundschulalter. Ziel des Programms ist die **Stärkung jener Lebenskompetenzen**, die Voraussetzung für ein gesundes, selbstbestimmtes und erfülltes Leben sind.

Als universelles Präventionsprogramm orientiert sich „Gemeinsam stark werden“ am **Lebenskompetenzansatz der Weltgesundheitsorganisation (WHO)** und leistet einen Beitrag zur **Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention** sowie zur **Prävention psychischer Störungen**.

Lebenskompetenzen ermöglichen es uns, mit der Welt, unserem Leben und dessen Belastungen zurechtzukommen. Sie sind das Rüstzeug, mit dem wir Herausforderungen meistern und den Alltag erfolgreich bewältigen können. „Gemeinsam stark werden“ enthält **46 Lehreinheiten mit über 200 Übungen** zur Förderung von personalen und sozialen Kompetenzen wie zum Beispiel:

- Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen
- Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit
- Selbstfürsorge, Entspannungs- und Genussfähigkeit
- Selbstkenntnis und Selbstbehauptung
- Umgang mit Stress und herausfordernden Emotionen

Von der Unterstützung und Förderung in diesen Bereichen profitiert nicht nur das einzelne Kind, sondern die ganze Klasse. So trägt die Umsetzung des Programms auch zu einem **besseren Klassenklima** bei.

Art der Veranstaltung	Schulinterne Lehrer*innen-Fortbildung
Schwerpunkte	Schulung der Lehrpersonen zu Theorie und Praxis, Einführung in die Unterrichtsmaterialien, Elternarbeit zum Programm, Praxisbegleitung
Referent*innen	Ausgebildete Trainer*innen
Zeit	Nach Vereinbarung, 18 Stunden + Reflexionstreffen (Halbtag)
Ort	An der Schule
Anmeldung, Organisatorisches	Bei den Berater*innen der Gesundheitsförderung und der Schulentwicklung in den <u>PBZ</u>
Veranstalter	Pädagogische Abteilung



Wetterfest

Mittelschule und Oberstufe

„Wetterfest“ ist ein Programm zur Förderung der Lebenskompetenzen von Jugendlichen. Diese helfen ihnen, sich für alle Wetterlagen des Lebens zu rüsten. Durch die Stärkung der Lebenskompetenzen in den verschiedenen Lebensbereichen kann Gesundheit im Allgemeinen gefördert, das Wohlbefinden jedes Einzelnen und auch das Klassenklima verbessert und dadurch die Lernmotivation gesteigert werden.

Gesundheitsförderung und Lebenskompetenz-Stärkung sind in den Rahmenrichtlinien sowie im fächerübergreifenden Lernbereich Gesellschaftliche Bildung verankert und ein wichtiger Teil der schulischen Bildungsziele. Das Programm „Wetterfest“ unterstützt Lehrpersonen dabei, den Schülern und Schülerinnen Grundlagen für ein gesundes und befriedigendes Leben zu vermitteln.

„Wetterfest“ fördert

- Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein
- Fremdwahrnehmung und Empathiefähigkeit
- Beziehungsfähigkeit und Konfliktfähigkeit
- Kommunikation und soziale Kompetenz
- Soziales Engagement
- Kritisches Denken
- Stressbewältigung
- Stärkung der Lehrpersonen in ihrer Rolle als Erziehende und als Lehrende

Lehrkräfte erhalten eine Einführung in die Theorie (Halbtag) und in die Praxis (Halbtag), der dritte Nachmittag dient dem Austausch von Erfahrungen, der Reflexion und dem Erproben vertiefender Übungen.

Folgende Unterlagen mit zahlreichen spannenden Informationen und Praxisbeispielen stehen zur Verfügung: ein **Theorieheft für die Mittel- und Oberstufe**, ein **Praxisheft für die Mittelschule** sowie ein **Praxisheft für die Oberstufe**.

Art der Veranstaltung	Schulinterne Lehrer*innen-Fortbildung
Schwerpunkte	Einführung in das Programm „Wetterfest“ zur Stärkung der Lebenskompetenzen der Schüler*innen, Arbeit mit den Theorie- und Praxisheften.
Referent*innen	Beraterinnen der Gesundheitsförderung, Trainer*innen
Zeit	3 x 3 Stunden Schulung nach Vereinbarung Die Fortbildungsveranstaltungen können auch in Form eines Pädagogischen Tages und einem zusätzlichen Nachmittag durchgeführt werden.
Ort	An der Schule
Anmeldung, Organisatorisches	Bei den Mitarbeiterinnen der Gesundheitsförderung und der Schulentwicklung in den <u>Pädagogischen Beratungszentren (PBZ)</u>
Veranstalter	Pädagogische Abteilung



Mit Bäuerinnen wertvolle Lebensmittel erleben

3. bis 5. Klasse Grund- und 1. Klasse Mittelschule

Kinder und Jugendliche benötigen für ihre körperliche und geistige Entwicklung eine gute Versorgung mit allen Nährstoffen. Gerade in der Wachstumsphase ist eine ausgewogene Ernährung von besonderer Bedeutung, auch für ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und die Stärkung ihrer Immunabwehr. Siehe auch die [internationalen und nationalen Studien HBSC](#) und „OKkio alla salute – Schau auf deine Gesundheit“.

Art der Veranstaltung Initiative zur Ernährungsbildung

Schwerpunkte

- Förderung eines gesunden Ernährungs- und Lebensstils
- Entwicklung eines respektvollen und wertschätzenden Umgangs mit natürlichen Lebensmitteln
- Stärkung des Umweltbewusstseins (Regionalität, Saisonalität, Müllvermeidung)
- Eigenständige Zubereitung von Speisen
- Sich Wissen aneignen zu: Getreidesorten, Kräutern und Gewürzen, Eiern, Lebensmittelpyramide
- Soziale Kompetenzen festigen

Referent*innen

Brotzeitbäuerinnen und -bauern

Zeit

Nach Absprache

Ort

An der Schule

Achtung: Für dieses Angebot ist eine Küche erforderlich

Anmeldung, Organisatorisches

Online bis 14. Oktober 2022

Die Initiative umfasst 20 Stunden.

Vorrang haben Schulen/Schulsprengel im städtischen Raum.

Kosten

Ca. 15€ pro Schüler*in für die Lebensmittel

Veranstalter

Pädagogische Abteilung und Südtiroler Bäuerinnen-Organisation



Quelle: IDM/Südtiroler Apfelkonsortium/Alex Filz

Das Apfel-Schulprojekt

4. Klasse der Grundschule

Apfelbauern/Apfelbäuerinnen besuchen die angemeldeten 4. Klassen der Grundschulen in Südtirol und vermitteln den Schüler*innen in 1,5 Stunden Wissenswertes über den Apfelanbau, die Apfelwirtschaft in Südtirol, mit dem Ziel, die Kinder zu einer gesunden Jause zu sensibilisieren. Dabei werden Schaubilder, ein Kartenspiel und Äpfel zur Verkostung mitgebracht.

Art der Veranstaltung	Initiative zur Ernährungsbildung
Schwerpunkte	Kinder für den Apfel als gesunde Jause sensibilisieren und ihnen die Bedeutung des Apfelanbaus in Südtirol näherbringen.
Referent*innen	Apfelbotschafter*innen
Zeit,	Mitte Jänner bis Ende April 2023
Ort	An der Schule
Anmeldung, Organisatorisches	<u>Online</u> von Mai bis Ende Oktober 2022
Veranstalter	Südtiroler Apfelkonsortium und IDM Südtirol

Das Milch-Schulprojekt

3. Klasse der Grundschule

Milchbotschafter*innen vermitteln den Schülerinnen und Schülern der angemeldeten 3. Klassen der Grundschulen in 1,5 Stunden Wissenswertes über die Milch, deren Produktion, Nährstoffe, Verwendung und Weiterverarbeitung. Dabei werden die Besonderheiten der Milchproduktion in Südtirol und das Qualitätszeichen hervorgehoben. Zur Veranschaulichung des theoretischen Inhaltes bedienen sich die Bäuerinnen/Bauern der Schaubilder und Puzzles sowie der von ihnen selbst mitgebrachten Gebrauchsgegenständen. Außerdem können die Kinder selbst Butter machen und diese zusammen mit Brot und verschiedenen Milchsorten verkosten

Art der Veranstaltung	Initiative zur Ernährungsbildung
Schwerpunkte	Sensibilisierung der Kinder für regional erzeugte Milch als wichtiges Element in der Nahrungskette; die Wichtigkeit der Milchprodukte im Wirtschaftskreislauf; die Bedeutung des Zeichens „Qualität Südtirol“
Referent*innen	Milchbotschafter*innen
Zeit,	Mitte Jänner bis Ende April 2023
Ort	An der Schule
Anmeldung, Organisatorisches	<u>Online</u> von Mai bis Ende Oktober 2022
Veranstalter	Sennereiverband Südtirol und IDM Südtirol



5 Mal am Tag Obst und Gemüse

Oberschulen

Mit einer ausgewogenen Ernährung legen wir den Grundstein für unsere Gesundheit. Das Projekt „5 Mal am Tag“ stellt den Verzehr von frischem, regionalem Obst und Gemüse als Hauptbestandteil einer gesunden Ernährung in den Mittelpunkt. Dieses Projekt unterstützt dabei, den Südtiroler Oberschüler*innen die Bedeutung ihres täglichen Obst- und Gemüsekonsums bewusst zu machen und sie zum Verzehr von mehr Obst und Gemüse am Tag anzuregen. Es geht um folgende Fragestellungen: Warum sind Obst und Gemüse so gesund? Wie viel Obst und Gemüse sollte ich täglich zu mir nehmen? Wie viel davon esse ich tatsächlich? Wie komme ich auf die empfohlenen 5 Portionen täglich?

Art der Veranstaltung	Initiative zur Ernährungsbildung
Schwerpunkte	Sensibilisierung für eine gesunde Ernährung
Zeit	Auf Anfrage
Ort	An der Schule
Kontakt	Amt für Prävention, Gesundheitsförderung und öffentliche Gesundheit Katalin.Szabo@provinz.bz.it – T 0471 41 81 70
Veranstalter	Pädagogische Abteilung und Amt für Prävention, Gesundheitsförderung und öffentliche Gesundheit



Angebote der Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung

Kindergarten und alle Schulstufen

„Fühlen, wie es schmeckt“

„Fühlen, wie es schmeckt“ ist ein Angebot der Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung in Südtirol, welches Kinder und Jugendliche zu den Themen Ernährung, Lebensmittelqualität, Essverhalten, Gesundheit und Lebensqualität sensibilisiert. Für die Kindergartengruppen umfasst das Angebot 3 x 1,5 St., für die Mittel- und Oberschulklassen 2 x 1,5 St.

Anmeldung

An den Fachschulen, siehe auch Broschüren auf der jeweiligen Homepage [Fachschule Kortsch](#), [Fachschule Tisens](#), [Fachschule Neumarkt](#), [Fachschule Dietenheim](#), [Fachschule Haslach](#)

Weitere Angebote in den Bereichen Ernährung, Sensorik und Kochen

Zusätzlich organisieren die Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Neumarkt und Tisens ein breites Programm für Schüler*innen im Bereich Ernährung, Sensorik und Kochen sowie Hauswirtschaft in Bozen.

Grundschule

- Themeneinheiten: Getreide, Hülsenfrüchte, Kräuter, Gemüse, Obst, je 1 St. (an den Schulen im Bezirk Unterland, Bozen, Meran/ Burggrafenamt)
- Kochwerkstatt Haslach zu den Themen Nudeln, Hülsenfrüchte oder Wintergemüse, Knödel, je 3 St.
- Grundschüler*innen kochen, 2x3 St. für die 4. und 5. Klasse
- Geschmacksschule für Kinder, 3 St.

Mittelschule

- Geschmacksschule – Sensorik für Jugendliche, 1 x 3 St.
- Mittelschüler*innen kochen, 2x3 St.
- Kochwerkstatt Haslach zu den Themen Nudeln, Hülsenfrüchte, Wintergemüse, Knödel je 3 St.

Oberstufe

- Geschmacksschule – Sensorik-Workshop, 1 x 3 St.
- Projektwoche Kochworkshop, 19 St., für die 3. und 4. Klasse
- Projektwoche Erlebnis Hauswirtschaft, 21 St., für die 3. und 4. Klasse

Für Kindergartenpädagog*innen und Lehrkräfte aller Schulstufen

- „Genießen mit allen Sinnen“, 3 St.

Bereich Hauswirtschaft

Grundschule

- „Bewusst-er-leben“, für die 2.–5. Klasse, 2 x 1,5 St.
- „Kleider machen Leute“, für die 4. und 5. Klasse, 3x3 St. (Sensibilisierung für die Herstellung von und den Umgang mit Textilien)
- „Papier, dein Freund“, für die 2. und 3. Klasse, 2x3 St. (bewusste Verwendung von Papier, Papierschöpfen usw.)



Freundschaft, Liebe & Co – Sexuelle Bildung

Alle Schulstufen

Die Themen Gefühle, Freundschaft, Liebe, Partnerschaft und Sexualität sind in der schulischen Realität in vielfältigen Formen präsent. Daraus ergibt sich für Kindergarten und Schule ein klarer Erziehungsauftrag.

Art der Veranstaltung Fortbildung und Beratung in der Klasse für Pädagogische Fachkräfte im Kindergarten und Lehrpersonen aller Schulstufen sowie Workshops zur Sexuellen Bildung in der Klasse mit Expert*innen/Sexualpädagog*innen

Schwerpunkte Mögliche Themen für Fortbildung, Begleitung, Workshops:

- Identität, Geschlechterrolle, Beziehung
- Umgang mit Grenzen und Unsicherheiten
- Gesprächsführung mit Kindern/Jugendlichen
- Elternarbeit

Referent*innen Sexualpädagog*innen/Pool

Zeit In Absprache mit den Berater*innen der Gesundheitsförderung und den Sexualpädagog*innen

Ort An der Schule

Anmeldung, Organisatorisches [Online bis 14. Oktober 2022](#)
Gudrun.Schmid@provinz.bz.it – **T** 0471 41 75 93

Veranstalter Pädagogische Abteilung



Sexualpädagogische Begleitung für Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung

Kindergarten und alle Schulstufen

Die Gesundheitsförderung bietet in Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Lebenshilfe die „Sexualpädagogische Begleitung von Kindern und Jugendlichen mit Beeinträchtigung“ an.

Art der Veranstaltung	Information, Begleitung und Unterstützung von Pädagogischen Fachkräften und Lehrpersonen und von Kindern und Jugendlichen mit Beeinträchtigung
Schwerpunkte	Speziell ausgebildete Sexualpädagog*innen begleiten für einige Stunden die Schüler*innen in ihrer Auseinandersetzung rund um die Themen Gefühle, Freundschaft und Liebe, Partnerschaft und Sexualität und unterstützen die Lehrpersonen und/oder Mitarbeiter*innen für Integration bei speziellen Fragen.
Referent*innen	Spezialisierte Sexualpädagog*innen der Lebenshilfe
Zeit	Auf Anfrage
Ort	An der Schule
Anmeldung, Organisatorisches	Beraterin der Gesundheitsförderung: Gudrun.Schmid@provinz.bz.it – T 0471 41 75 93
Veranstalter	Pädagogische Abteilung und Lebenshilfe



Der kleine große Unterschied – Sexuelle Vielfalt

Oberstufe

Warum beschäftigen wir uns mit Gendermedizin? Das Wissen, dass es Unterschiede bei der Frauen-/Mädchen- und Männer-/Jungengesundheit gibt, kann unsere Gesundheit sehr beeinflussen. Nicht nur das Geschlecht spielt eine große Rolle, sondern auch das gesellschaftliche und kulturelle Umfeld, Ethnie und Migration, sexuelle und religiöse Orientierung sowie Behinderung und chronische Erkrankungen. In der Einführung beschäftigen wir uns mit dem Thema der Gendermedizin, die diese Aspekte beleuchtet und mit einer „personalisierten“ Medizin zu mehr Gesundheit verhelfen will. Thematisiert werden auch Geschlechtsidentitäten und die Geschlechter-Diversität, um zum Verständnis der Vielfalt beizutragen. Neben dem Wissenstransfer (Begriffserklärungen, Zahlen und Fakten) geht es um pädagogische Handlungsmöglichkeiten im Schulalltag.

Art der Veranstaltung	Einführung und Workshop für Lehrpersonen und Schüler*innen zum Thema Gendermedizin an einem Vormittag
Schwerpunkte	Die Bedeutung von Gendermedizin und Geschlechter-Diversität für die Gesundheit
Referent*innen	Expert*innen der Gendermedizin
Zeit	Auf Anfrage ab Herbst 2022
Ort	An drei Oberschulen in Südtirol
Anmeldung, Organisatorisches	Amt für Gesundheitsordnung, Irene.Unterhofer@provinz.bz.it – T 0471 41 81 56
Veranstalter	Pädagogische Abteilung und Amt für Gesundheitsordnung

Links rund um das Thema Gesundheit



www.provinz.bz.it/gesundheitsfoerderung
Infos zur Gesundheitsförderung in Südtirol, Präventionsprogramme, Materialien, Finanzierung von Projekten, Handreichungen u. v. m.



www.feel-ok.at, www.feel-ok.ch
Infos für Jugendliche, Lehrpersonen & Eltern zu Alkohol, Arbeit, Cannabis, Ernährung, Essprobleme, Fitness & Sport, Gesundheit, Gewalt, Glücksspiel, Jugendrechte, Lärm, Onlinewelt, Rauchen, Rausch und Risiko, Selbstvertrauen, Sex & Liebe, Stress, Suizidgedanken, Lehrer*innen-Gesundheit u. v. m.



www.corona-und-du.info
Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder & Jugendliche der Kinder- und Jugendpsychiatrie LMU München & der Beisheim Stiftung



www.gesundheit.gv.at
Gesundheitsförderung in der Schule, Gesunder Schulstart, Gesunde Pause, bewegte Schule, Lernen, Schule & Psyche, Entspannung, Schulangst, Start ins Berufsleben usw.



www.stiftung-gesundheitswissen.de
Infos zu Ernährung & Lebensweise, Körper & Wissen, Patient & Arzt, Kompetenz & Gesundheit, Psyche & Wohlbefinden, Notfall & Erste Hilfe, E-Health & Trends, Krankheiten A-Z



www.actionforhappiness.de
Informationen, Materialien, Aktionen, Kurse, rund um das Thema positive Gefühle und Glück



<https://schulebewegt.ch/de>
Fundgrube für Bewegungsübungen und -Pausen zu Hause und in der Schule



www.bzfe.de
Ernährungswissen für Kinder und Jugendliche



www.bzga.de/infomaterialien
Unterrichtsmaterialien zur Kinder- und Jugendgesundheit Und www.kindergesundheit-info.de, Ernährung, Schlafen, Spielen, Medien, krankes Kind, sicher aufwachsen, Risiken & Vorbeugen



www.give.or.at
Alkohol & Tabak, Bewegte Schule, Digitalisierung & Gesundheit, Essen & Trinken in der Schule, Gesundheitsförderung (GF) in ganztägigen Schulformen, Lebenskompetenzen, Lehrer*innen-Gesundheit, Positive Körperbilder, Psychosoziale Gesundheit fördern, Schulen gesund leiten, Stress



www.wie-gehts-dir.ch
Unterrichtsmaterial für die Mittelschule und Oberstufe zum Thema psychische Gesundheit



<http://youthstart.eu/de>
Unterrichtsideen & Materialien von der Grundschule bis zur Oberstufe, Persönlichkeitsentwicklung, Sozialkompetenz, Unternehmerisch handeln



www.aok.de/pk/uni/familie/jolinchen
für Grund- und Mittelschulen: Gesundheitswissen für Kinder, Fit und gesund bleiben, Bewegung und Sport, Gefühle, Plastik vermeiden, Zähneputzen, Sonne usw.



www.info-dealer.at
für die Mittel- und Oberschule, Infos zu psychoaktiven Substanzen, Erfahrungen und Tipps zum Konsum, Wirkungsweisen, rechtliche Infos, Beratungsangebote, nützliche Links



<https://schule.loveline.de>
Materialien zur Sexualerziehung in der Schule der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



www.unserkoerper.de
für Grund- und Mittelschulen, Alles rund um den Körper

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL

Deutsche Bildungsdirektion
Pädagogische Abteilung



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Direzione Istruzione e Formazione tedesca
Ripartizione pedagogica

Redaktion: Gudrun Schmid, Doris Staffler

Fotos: Pexels, Archiv der Pädagogischen Abteilung, IDM/Südtiroler Apfelkonsortium/Alex Filz

Grafik: Athesia Druck

Der Herausgeber trägt keine inhaltliche Verantwortung für die Angebote, die in dieser Broschüre veröffentlicht werden.

Herausgeber

Autonome Provinz Bozen-Südtirol
Deutsche Bildungsdirektion
Pädagogische Abteilung
Amba-Alagi-Straße 10 – 39100 Bozen

www.provinz.bz.it/paed-abteilung

Ausgabe: August 2022

Eine Initiative der Pädagogischen Abteilung



Pädagogische
Abteilung