DAS PROJEKT

VorteilJena
Gemeinsam Lernen als Chance

Ziel des Projektes VorteilJena ist es, gesundheitlichen Risiken vorzubeugen, indem soziale Teilhabe und Selbstwert gestärkt werden. "Vorteil" steht hierbei für "Vorbeugen durch Teilhabe". Mit Hilfe der Übungsbox soll das Wir-Gefühl und der Selbstwert von Schüler*innen in weiterführenden Schulen gesteigert sowie schwierigen Situationen im Unterricht effizient begegnet werden.

KONTAKT

PD Dr. Uwe Berger
Universitätsklinikum Jena
Institut für Psychosoziale Medizin
und Psychotherapie
Stoystraße 3, 07740 Jena

Falls Sie Interesse an der Übungsbox oder dem Projekt haben, wenden Sie sich gerne an
vorteiljena@med.uni-jena.de

Weitere Informationen finden Sie auch unter
www.vorteiljena.de

UNIVERSITÄTS KLINIKUM jena

Techniker Krankenkasse

AOK PLUS Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Sparkassenstiftung Jena-Saale-Holzland

BARMER

DIE ÜBUNGSBOX
FÜR EIN GESUNDES LERNEN

Pädagogische Übungen für den Schulalltag

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung

INHALTE DER **ÜBUNGSBOX**

60 pädagogische Übungen zum Thema

- **Wir-Gefühl** – Klassenzusammenhalt stärken z.B. bei neu gebildeten Klassen, Streitigkeiten, Mobbing
- **Konzentration** – Konzentration stärken z.B. bei Unruhe nach der Pause, in der letzten Stunde
- **Selbstwert** – Selbstvertrauen stärken und Schüler*innen ermutigen
- **Gefühle** – adäquaten Umgang z.B. mit Wut oder Angst fördern
- **Lebenskompetenz** – Motivation durch Ziele, Entscheidungen, Pläne stärken

10 Poster zum Thema

- **Ressourcen:** Teilhabe, Toleranz, Freundschaften, Aktivität & Entspannung
- **Herausforderungen:** Schulstress, Medien, Angst, Sucht, Essstörung, Depression

Zusatzmaterial

- Arbeitsblätter, Posterquiz & Audio-Dateien, weiterführende Informationen

Handliche Übungskarten für den schnellen Einsatz im Unterricht! Kein langes Manual. Keine lange Einarbeitungszeit.

15 MIN

Übungen von 5 bis 15 Minuten, die flexibel und ohne zusätzlichen Aufwand in den Unterricht integriert werden können!

Reflektionshinweise erleichtern die Besprechung der Übungen. Für die Poster gibt es zusätzlich Arbeitsblätter und ein Posterquiz.

ALTER 9-18

Für Kinder und Jugendliche von 9 bis 18 Jahren in Schulen oder anderen pädagogischen Einrichtungen geeignet!

Die Materialien sind wissenschaftlich evaluiert. Bei der Entwicklung der Box haben Praktiker*innen und Wissenschaftler*innen zusammengearbeitet.