

Was ist das genau?

Sokrates fit und stark plus II ist ein Unterrichtsprogramm zur Förderung eines gesunden Lebensstils und einer selbstwert-schätzenden Persönlichkeit für die Klassenstufe 5 und 6.

Was sind die Ziele?

- Die Kinder können körperliche, seelische und soziale Anforderungen meistern
- Sie können eigene Bedürfnisse besser wahrnehmen und verfügen über Kompetenzen zur Stärkung des Wohlbefindens
- Die Resilienz und die Stressbewältigung werden gefördert
- Es schafft eine gute Lernatmosphäre und eine tolle Klassengemeinschaft

Vorteile für die Lehrkräfte?

- Regelmäßig aktualisierte Unterrichtsinhalte
- Gedruckt und digital
- Einfache, flexible Handhabung
- Fortbildung durch die IFA und persönliche AnsprechpartnerInnen

Vorteile für die Schule?

- Profilstärkung als gesunde Schule
- Vom IQSH empfohlen und im Formix-Katalog vertreten
- Programm nutzbar für weitere Zertifizierungen (z. B. Zukunftsschule)

Unsere Leistungen im Überblick:

- 4 Module für den aktiven Unterricht
- Je ein Sonderheft für die Durchführung einer 3-tägigen Kennenlernfahrt, ein Sonderheft mit Teamspielen und Entspannungsübungen und ein Sonderheft für die Klassenkonferenz
- Ein digitales Zusatzmodul für die gesamte Schule und den Einsatz außerhalb des Unterrichts
- Stabile Schülerinnen- und Schülermappen für das Abheften der Materialien
- Einführung und Fortbildung für die Lehrkräfte und stetige Begleitung
- Newsletter mit wichtigen Tipps und Informationen zu Themen rund um die Schule
- Kostenloser Zugang zum digitalen Medienregal
- Ein hochwertiges Schulschild



Programminhalte

1 Modul pro Halbjahr – flexibel einsetzbar

Modul 1: Echt stark

- Wir lernen uns kennen
- Vom Umgang mit Emotionen
- Von der Einzigartigkeit
- Miteinander reden
- Wie aus Wünschen Regeln werden
- Lernatmosphäre
- Meine Gefühle – Deine Gefühle
- Lösungen finden



Modul 2: Echt fit

- Freundschaften
- Ich achte auf mich (Gesundheitsprävention)
- Du bist anders, ich auch
- Mentale Gesundheit
- Mein Körper gehört mir



Modul 3: Echt fair

- Meine Welt – Deine Welt
- Fremdsein
- Heimweh
- Vielfalt der Kulturen
- Trauer und Trost
- Mobbing-Intervention



Modul 4: Echt clever

- Medienbildung
- Suchtprävention – Gegen Alkohol
- Suchtprävention – Rauchfrei bleiben



Wöchentlich: Die Klassenkonferenz

Erprobte Methode zur Konfliktbearbeitung in der Klasse



Kostenlose Teilnahme für weiterführende Schulen in Schleswig-Holstein und Westfalen-Lippe

SOKRATES
fit und stark plus II



Weitere Informationen unter:
www.sokrates-fitundstarkplus.de

AnsprechpartnerInnen



Eckhard Fiebig-Duckstein
✉ duckstein@fitundstarkplus.de
☎ 0451 69333630



Mona Mai
✉ mai@fitundstarkplus.de
☎ 0451 69333630



André Schreiber-Diaz
✉ schreiber-diaz@fitundstarkplus.de
☎ 0231 28860787

Programmbetreuung Westfalen-Lippe:

AOK
AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.

Die AOK NordWest fördert SOKRATES fit und stark plus II in Schleswig-Holstein und Westfalen-Lippe.