



Inhaltsverzeichnis

DEUTSCH	2
SLOWENISCH	3
TÜRKISCH	4
KROATISCH.....	5
SERBISCH.....	6
ITALIENISCH	7
ENGLISCH	8
ARABISCH.....	9

DEUTSCH



Liebe Eltern!

Dieses Jahr beginnen wir in unserer Klasse mit der Umsetzung eines neuen Unterrichtsprogramms zur Persönlichkeitsförderung. Da auch Ihr Kind an diesem Programm teilnimmt, möchten wir Sie mit den Inhalten von „**Gemeinsam stark werden**“ bekannt machen.

„**Gemeinsam stark werden**“ ist ein schulisches Programm zur **Persönlichkeitsbildung** und **Gesundheitsförderung**. Es basiert auf den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und dient der Vermittlung von **Lebenskompetenzen**.

Mit Hilfe von qualitätsgesicherten Unterrichtsmaterialien wird der **Umgang mit Stress und starken Gefühlen** gelernt. Spielerisch erfahren die Kinder, wie **Probleme gelöst** und **Konflikte in der Gruppe bewältigt** werden. **Selbstwertgefühl, Kommunikationsfähigkeit** und **Empathie** sind weitere zentrale Themen.

„**Gemeinsam stark werden**“ schafft mit themenspezifischen Unterrichtseinheiten Lernsituationen, in denen Kinder ihre sozialen Fähigkeiten ausbauen können, damit die Volksschule zu einem Sprungbrett in ein gelungenes Leben wird.

Die Förderung der Lebenskompetenzen hat sich in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen als effektive Methode zur **Vorbeugung von problematischen Verhaltensweisen** (z.B. Aggression und Gewalt, Sucht, störendes Sozialverhalten, Depression) erwiesen. Die Kinder werden in ihrer Selbstsicherheit gestärkt und sind somit weniger anfällig gegenüber Gruppendruck oder negativer Beeinflussung durch Medien.

„**Gemeinsam stark werden**“ wurde speziell für die Volksschule entwickelt. Alle PädagogInnen, die dieses Projekt durchführen, wurden hierfür professionell geschult. Im Unterricht werden Themen wie z.B. *"Gemeinsam sind wir stark"*, *"Lass uns darüber reden"*, *"Meine Träume und Ziele"*, *"Was brauche ich wirklich?"*, *"Wir sammeln neue Kräfte"*, *"Ich lerne meine Gefühle kennen"* und vieles mehr bearbeitet.

Das Programm dient dazu den Kindern schon im Volksschulalter ein **gutes Selbstbewusstsein** mitzugeben, damit sie im Laufe ihrer Schullaufbahn sicher mit den Herausforderungen des Lebens umgehen können. Es wurde in enger Zusammenarbeit mit Lehrpersonen aus Volksschulen sowie ExpertInnen aus der Präventionsarbeit entwickelt und berücksichtigt die neuesten Erkenntnisse aus Psychologie und Pädagogik.

Wir freuen uns darüber unseren SchülerInnen „**Gemeinsam stark werden**“ anbieten zu können,

MUSTERSCHULE XY,

Durchführende Lehrperson



Dragi starši!

Letos bomo v našem razredu pričeli z izvajanjem novega učnega programa za osebnostno rast. Ker se bo tega programa udeležil tudi Vaš otrok, Vas želimo seznaniti z vsebino programa „Gemeinsam stark werden – postanimo skupaj močni“.

„Gemeinsam stark werden – postanimo skupaj močni“ je šolski program za **razvijanje osebnosti in spodbujanje zdravja**. Temelji na priporočilih svetovne zdravstvene organizacije (WHO) in služi posredovanju **življenjskih kompetenc**.

S pomočjo kvalitetnih učnih pripomočkov poteka učenje **ravnanja s stresom in močnimi čustvi**. Otroci igrave spoznajo, kako se **rešujejo težave** in **obvladujejo konflikti v skupini**. **Samozavest, sposobnost komuniciranja in empatija** so ostale osrednje teme.

„Gemeinsam stark werden – postanimo skupaj močni“ s tematsko specifičnimi učnimi enotami ustvarja učne situacije, v katerih lahko otroci nadgradijo svoje socialne sposobnosti, da jim bo ljudska šola odskočna deska v uspešno življenje.

Spodbujanje življenjskih kompetenc se je v številnih znanstvenih raziskavah izkazalo za učinkovito metodo **preprečevanja problematičnega obnašanja** (npr. agresije in nasilja, odvisnosti, motečega socialnega obnašanja, depresije). Otrokova samozavest se na ta način okrepi in otrok je tako manj občutljiv na skupinski pritisk ali negativne vplive medijev.

Program „Gemeinsam stark werden – postanimo skupaj močni“ je bil razvit posebej za ljudsko šolo. Vsi pedagoški delavci, ki izvajajo ta program, so bili v ta namen strokovno izšolani. Med poukom bomo obravnavali teme kot npr. *"Skupaj smo močni"*, *"Dajmo se pogovoriti o tem"*, *"Moje sanje in moji cilji"*, *"Kaj zares potrebujem?"*, *"Zbiramo nove moči"*, *"Spoznavam svoja čustva"* in še veliko ostalih stvari.

Program služi temu, da otrokom že v času ljudske šole omogoči **solidno samozavest**, da se bodo tekom šolanja lahko uspešno spopadali z izzivi, ki jih prinaša življenje. Program je bil razvit v tesnem sodelovanju s pedagoškimi delavci na ljudskih šolah ter strokovnjaki za preventivno delo in upošteva najnovejša spoznanja s področja psihologije in pedagogike.

Veseli nas, da lahko našim učencem ponudimo „Gemeinsam stark werden - postanimo skupaj močni“.

TÜRKISCH



Sevgili Veliler!

Bu yıl, sınıfımızda kişilik gelişimine ilişkin yeni bir ders programını hayata geçirmeye başlıyoruz. Sizin de çocuğunuz bu programa katılacağı için, sizi **"Birlikte güçlü olmak"** programının içeriği hakkında bilgilendirmek istiyoruz.

"Birlikte güçlü olmak", **kişilik oluşumu** ve **sağlık desteğine** ilişkin bir okul programıdır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) tavsiyelerine dayanmaktadır ve amacı, **yaşam becerilerini** aktarmaktır.

Kalite güvenceli ders malzemeleri yardımıyla **stres ve güçlü hislerle baş etemeyen** öğrenilmektedir. Çocuklar, oynayarak **sorunların** nasıl **çözüleceğini** ve **grup içinde anlaşmazlıkların nasıl üstesinden gelineceğini** öğrenmektedirler. **Öz saygı, iletişim yeteneği** ve **empati** de diğer merkezi konulardır.

İlkokulun, başarılı bir yaşama ulaşmanın atlama tahtası haline gelmesi için **"Birlikte güçlü olmak"**, konulara özel ders üniteleri ile çocukların sosyal yeteneklerini genişletebilecekleri yaşam durumlarını yaratmaktadır.

Yaşam becerilerinin desteklenmeleri, çok sayıda bilimsel araştırmalarda **sorunlu davranış şekillerini önleme** konusunda etkili bir yöntem olarak göstermiştir (örn. saldırganlık ve şiddet, bağımlılık, bozuk sosyal davranış, depresyon). Çocukların öz güveni güçlendirilmektedir ve böylece grup baskısına veya medyalar vasıtasıyla olumsuz etkilenmeye karşı daha az hassas olurlar.

"Birlikte güçlü olmak", ilkokul için özel olarak geliştirilmiştir. Bu projeyi yürüten tüm pedagoglar, bunun için profesyonel eğitim almışlardır. Derste örn. *"Birlikte güçlüyüz"*, *"Bunun hakkında konuşalım"*, *"Hayallerim ve hedeflerim"*, *"Nelere gerçekten ihtiyacım var?"*, *"Yeni güçler topluyoruz"*, *"Hislerimi tanıyorum"* ve çok daha fazla konular işlenmektedir.

Programın amacı, okul kariyerleri boyunca yaşamın meydan okumaları ile güvenli bir şekilde baş edebilmeleri için çocuklara hâlihazırda ilkokul çağında iyi bir öz güveni vermektir. İlkokul öğretmenleri ve önleme çalışmaları uzmanları ile sıkı bir iş birliğinde geliştirilmiştir ve psikoloji ile pedagoji alanlarından elde edilen en yeni bilgileri dikkate almaktadır.

Öğrencilerimize **"Birlikte güçlü olmak"** programını sunabilmekten mutluluk duymaktayız.

KROATISCH



Dragi roditelji!

Ove godine u našem razredu započinjemo s primjenom novog nastavnog programa za poticanje osobnosti. Kako i Vaše dijete sudjeluje u tom programu, želimo Vas upoznati sa sadržajima programa "**Postanimo zajedno jači**".

Program „**Postanimo zajedno jači**“ školski je program za **stvaranje osobnosti i poticanje zdravlja**. On počiva na preporukama Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) i služi za posredovanje **životnih kompetencija**.

S pomoću izuzetno kvalitetnih nastavnih materijala uči se **nositi se sa stresom i snažnim osjećajima**. Djeca kroz igru saznaju kako se **rješavaju problemi i prevladavaju konflikti u grupi**. **Osjećaj vlastite vrijednosti, sposobnost komunikacije i empatija** daljnje su središnje teme.

Program „**Postanimo zajedno jači**“ stvara s pomoću za tu temu specifičnih nastavnih jedinica edukativne situacije u kojima djeca mogu izgrađivati svoje socijalne sposobnosti, kako bi osnovna škola postala odskočnom daskom za daljnji uspješni život.

Poticanje životnih kompetencija dokazalo se mnogim znanstvenim istraživanjima kao učinkovita metoda za **prevenciju problematičnih načina ponašanja** (npr. agresija i nasilje, ovisnost, ometajuće društveno ponašanje, depresija). Jača se samopouzdanje djece, a time su ona manje prijemčiva na pritisak grupe i negativan utjecaj medija.

„**Postanimo zajedno jači**“ specijalno je razvijen za osnovnu školu. Sve pedagoginje i pedagozi koji provode ovaj projekt, profesionalno su osposobljeni za njegovo provođenje. Na nastavi se obrađuju teme kao što su primjerice "*Zajedno smo jaki*", "*Dajte da govorimo o tome*", "*Moji snovi i ciljevi*", "*Što zaista trebam?*", "*Prikupljamo novu snagu*", "*Upoznajem svoje osjećaje*" i još mnogo toga drugog.

Program služi tome da djeci još u osnovnoj školskoj dobi pruži **dobru samosvijest**, kako bi se ona tijekom svog školskog obrazovanja mogla nositi s izazovima života. Razvijen je u uskoj suradnji s nastavnim osobljem u osnovnim školama te stručnjakinjama i stručnjacima za preventivni rad i u obzir uzima najnovije spoznaje u psihologiji i pedagogiji.

Veselimo se što našim učenicama i učenicima možemo ponuditi program „**Postanimo zajedno jači**“.

SERBISCH



Budimo zajedno jači

Dragi roditelji!

Ove godine u našem razredu počinjemo sa realizacijom novog nastavnog programa radi razvoja ličnosti. Pošto i Vaše dete učestvuje u tom programu, želimo da Vas upoznamo sa sadržajima "**Budimo zajedno jači**".

"**Budimo zajedno jači**" je školski program radi **formiranja ličnosti i podrške zdravlju**. On je zasnovan na preporukama Svetske zdravstvene organizacije (WHO) i služi posredovanju **životnih kompetencija**.

Uz pomoć nastavnih materijala sa obezbeđenim kvalitetom uči se **ophođenje sa stresom i jakim osećanjima**. Deca uz igru saznaju kako se **rešavaju problemi i savlađuju konflikti u grupi**. Dodatne centralne teme su **osećaj sopstvene vrednosti, sposobnost komunikacije i empatija**.

"**Budimo zajedno jači**" pomoću nastavnih jedinica sa specifičnim temama stvara situacije učenja u kojima deca mogu da prošire svoje socijalne sposobnosti kako bi osnovna škola postala odskočna daska za uspeh u životu.

Podrška životnim kompetencijama se kod mnogih naučnih istraživanja dokazala kao efikasna metoda za **sprečavanje problematičnih vrsta ponašanja** (npr. agresije i nasilja, zavisnosti, poremećenog socijalnog ponašanja, depresije). Jača se samopouzdanje dece, i ona time postaju manje podložna pritisku grupe ili negativnom uticaju medija.

Program "**Budimo zajedno jači**" je specijalno razvijen za osnovnu školu. Svi pedagozi koji sprovede ovaj projekat su profesionalno obučeni za to. Na nastavi se obrađuju teme kao što su npr. "*Zajedno smo jaki*", "*Hajde da razgovaramo o tome*", "*Moji snovi i ciljevi*", "*Šta mi je stvarno potrebno?*", "*Sakupljamo nove snage*", "*Upoznajem se sa svojim osećanjima*" i mnoge druge.

Cilj programa je da se deci već u uzrastu osnovne škole posreduje **dobro samopouzdanje** kako bi tokom svog školovanja izašli na kraj sa životnim izazovima. On je razvijen u bliskoj saradnji sa nastavnicima iz osnovnih škola kao i sa stručnjacima za preventivni rad i uzima u obzir najnovija saznanja iz psihologije i pedagogije.

Radujemo se što našim učenicima možemo da ponudimo "**Budimo zajedno jači**".

ITALIENISCH



Cari genitori,

quest'anno scolastico inizieremo un nuovo progetto pluriennale che interessa lo sviluppo e la formazione della personalità. Vi presentiamo in seguito i contenuti del programma denominato **"Gemeinsam stark werden"**.

"Gemeinsam stark werden" è un programma scolastico che mira allo sviluppo di competenze sociali ed esistenziali, nonché all'educazione alla salute.

Basato su raccomandazioni dell'organizzazione mondiale della sanità, ha come obiettivo principale la promozione dell'autocoscienza del senso di sé, del proprio corpo, del proprio esistere, dei propri pensieri, delle proprie emozioni, dei propri comportamenti e del significato di ciò che si compie.

Particolare attenzione è rivolta alla promozione del senso di adeguatezza, di competenza, di autoefficacia e di capacità di ottenere successo.

Incrementando **l'autostima, la capacità di comunicazione e l'empatia**, i ragazzi impareranno ad interagire con i compagni seguendo modalità stabilite, individuando strategie di superamento dei conflitti attraverso la comunicazione rispettosa e scoprendo il valore di relazioni positive.

La promozione alla valorizzazione umana, sociale e civile degli alunni e l'incentivazione delle competenze esistenziali della vita si sono rivelate, secondo studi scientifici, come quelle dinamiche del più efficace metodo di prevenzione contro comportamenti problematici come l'aggressione, la violenza, la dipendenza e la depressione.

"Gemeinsam stark werden" è stato ideato in particolare per le scuole elementari e viene presentato e promosso da insegnanti formati professionalmente.

Il programma, studiato in collaborazione con insegnanti delle scuole primarie ed esperti nel campo della prevenzione, prende in considerazione le ultime conoscenze psicologiche e pedagogiche. Esso aiuterà i ragazzi a promuovere il loro senso di benessere, stimolandoli così ad acquisire migliori capacità relazionali con un conseguente miglioramento dei rapporti sociali.

Siamo lieti di poter presentare ed offrire ai nostri alunni l'opportunità di partecipare a questo progetto.

Il corpo docenti....

ENGLISCH



Dear Parents!

This year we have started implementing a new teaching program in class. As your child will be participating in this program, we would like to introduce you to the content of **“Gemeinsam stark werden“ (Growing strong together)**.

“Gemeinsam stark werden“ is a school program for **personal development and the promotion of health**. It is based on the recommendations of the WHO (World Health Organization) and is designed to teach life skills.

With the help of quality-assured teaching materials, children learn how to deal with stress and strong feelings. Playfully, they learn how to solve problems and manage group conflicts. Self-esteem, the ability to communicate and empathy are further key issues.

In specific classroom units, **“Gemeinsam stark werden“** creates learning situations in which the children develop firm social skills so that primary school becomes a springboard to a successful life.

In various studies, promoting life skills has proven an effective method for the prevention of problematic behavior (e.g. aggression and violence, addiction, disruptive social behaviour and depression). With **“Gemeinsam stark werden“** the children are strengthened in their self-confidence and are therefore less susceptible to peer pressure or negative influences from the media.

“Gemeinsam stark werden“ was specially developed for primary school. All teachers conducting this program have been professionally trained. In class, issues like **“Together we are strong“**, **“Let's talk about it“**, **“My dreams and goals“**, **“What do I really need?“**, **“We gather new strength“**, **“I get to know my feelings“** and many more are dealt with.

The purpose of the program is to give the children **a strong self-confidence** already at primary school age so they will be able to cope with life's challenges throughout their school career. It has been developed in close cooperation with teachers from primary schools as well as with experts in the field of prevention work, considering the latest findings from psychology and education.

We are happy to be able to offer our students **“Gemeinsam stark werden“**.



أعزائي أولياء الأمور!

سنبدأ هذا العام، في فصلنا، بتطبيق برنامج تدريسي جديد لتنمية الشخصية. نود أن نخبرك بمحتويات برنامج "معًا نصبح أقوىاء"، نظرًا لمشاركة طفلك فيه.

"معًا نصبح أقوىاء" برنامج مدرسي لبناء الشخصية وتعزيز الصحة. يعتمد البرنامج على توصيات منظمة الصحة العالمية (WHO) ويهدف إلى تعليم المهارات الحياتية للأطفال.

باستخدام مواد تعليمية مضمونة الجودة، يتعلم الأطفال كيفية التعامل مع التوتر والانفعالات الزائدة. يتعلم الأطفال بطريقة ترفيحية كيفية التغلب على المشكلات والخلافات داخل المجموعة. ويتضمن البرنامج موضوعات رئيسة أخرى مثل: تقدير الذات، ومهارات التواصل، والتعاطف مع الآخرين.

يقدم برنامج "معًا نصبح أقوىاء" خلال الساعات الدراسية مواقف تعليمية خاصة بهذه الموضوعات، بحيث يستطيع الأطفال من خلالها تطوير مهاراتهم الاجتماعية، وبذلك تصبح المدرسة الابتدائية نقطة انطلاقه لحياة ناجحة.

أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن تنمية المهارات الحاسوبية وسيلة فعالة للوقاية من السلوكيات غير المنضبطة (مثل: العدوانية، والعنف، والإدمان، والسلوكيات الاجتماعية الشاذة، والاكنتاب). فتُعزّز ثقة الأطفال بأنفسهم، وبالتالي يصبحون أقل عرضة للضغط النفسي من الأقران أو التأثير السلبي من قبل وسائل الإعلام.

طُوّر برنامج "معًا نصبح أقوىاء" خصيصًا للمرحلة الابتدائية. وتم تدريب جميع المعلمين التربويين القائمين على تنفيذ البرنامج بشكل احترافي. وتتناول الحصة الدراسية موضوعات مثل: "معًا نحن أقوىاء"، "دعنا نتحدث عن ذلك"، "الحملي وأهدافي"، "ما الذي أحتاجه حقًا؟"، "نحن نجتمع قوي جديدة"، "تعرف على مشاعرك"، وأكثر من ذلك بكثير.

يهدف البرنامج إلى منح الأطفال في المرحلة الابتدائية ثقة كبيرة بالنفس؛ كي يتمكنوا من التعامل مع تحديات الحياة بثقة خلال حياتهم الدراسية في المدرسة. تم تطوير البرنامج بالتعاون بين كل من معلمي المرحلة الابتدائية وخبراء أعمال الوقاية، مع الأخذ بعين الاعتبار أحدث النتائج التي توصل إليها علم النفس والتربية.

كم نحن سعداء لتقديم برنامج "معًا نصبح أقوىاء" لتلاميذنا،