Gesund macht Schule - Schulwettbewerb 2026/2027
Ich bin stark - wir sind stark!

Warum Ihre Schule mitmachen sollte

Was brauchen Kinder, damit sie sich in der Schule wohlfühlen, an sich glauben und mit Herausforderungen umgehen können? Was macht eine Klasse zu einer guten Gemeinschaft? Und wie können Kinder lernen, ihre Stärken zu erkennen, Grenzen zu setzen, Konflikte zu lösen und sich Unterstützung zu holen?

Genau darum geht es beim diesjährigen Schulwettbewerb von *Gesund macht Schule*:
„Ich bin stark – wir sind stark!“

Das Wettbewerbsthema greift die Inhalte unserer neuen Unterrichtsbox „Ich bin stark – wir sind stark“ auf. Die Box wurde für die Ich-Stärkung und Suchtprävention in der Grundschule entwickelt und bietet vielfältige Materialien und Anregungen, um Kinder in ihrer persönlichen und sozialen Entwicklung zu stärken.

Kinder zu stärken bedeutet, ihnen Raum zu geben, eigene Fähigkeiten und Gefühle wahrzunehmen, Vertrauen in sich selbst zu entwickeln und zu erfahren: Ich kann etwas bewirken und gemeinsam können wir noch mehr erreichen. Eine gute Gemeinschaft stärkt das Miteinander und hilft Kindern, auch mit Herausforderungen und schwierigen Situationen umzugehen. Damit ist Ich-Stärkung zugleich ein wichtiger Beitrag zur Suchtprävention: Wer eigene Bedürfnisse kennt, Entscheidungen treffen kann, soziale Unterstützung erlebt und weiß, wo Hilfe zu finden ist, entwickelt wichtige Schutzfaktoren für ein gesundes Aufwachsen.

Die Themen lassen sich vielfältig in den Schulalltag integrieren: im Unterricht, im Ganztag, in einer Projektwoche, einer AG oder als gemeinsame Schulaktion.
Mögliche Fragen sind zum Beispiel:

- Was ist wichtig für eine gute Klasse?
- Was trauen wir uns zu und was macht uns stark?
- Wie gehen wir mit Medien um?
- Was ist Mobbing und was können wir dagegen tun?
- Wie können wir Konflikte lösen?
- Was macht uns glücklich?
- Wie können wir eigene Grenzen wahrnehmen und respektieren?
- Was bedeutet es, sich Hilfe zu holen?
- Was ist Sucht und wie können wir uns gegenseitig stärken?

Die Fragen sind bewusst offen gehalten. Denn jede Schule und jede Klasse bringt eigene Erfahrungen, Ideen und Bedürfnisse mit.

Ihre Idee ist gefragt!

Vielleicht haben Sie bereits eine Unterrichtsidee, Aktion oder ein Projekt umgesetzt, das Kinder in ihrer persönlichen Entwicklung oder als Gemeinschaft gestärkt hat. Oder Sie möchten gemeinsam mit Ihren Schülerinnen und Schülern etwas Neues entwickeln.

Alles ist möglich! Ob Unterrichtsstunde, kreative Aktion, selbst entwickeltes Spiel, Klassenrat-Projekt, Podcast, Theaterstück, Ausstellung, Projektwoche oder gemeinsame Schulaktion. Zeigen Sie uns, wie Ihre Schule Kinder stärkt.
Dabei muss es nicht immer ein großes Projekt sein. Entscheidend ist, dass Kinder aktiv beteiligt werden, ihre Ideen einbringen und erleben, dass ihre Stimme zählt.

Was haben Sie davon?

Der Wettbewerb bietet Ihnen die Möglichkeit, Gesundheitsförderung, Ich-Stärkung und Suchtprävention lebendig und kindgerecht in den Schulalltag zu integrieren.

Dabei können unter anderem folgende Fähigkeiten gestärkt werden:

- Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit
- soziale Kompetenzen und Gemeinschaftsgefühl
- ein konstruktiver Umgang mit Konflikten
- die Wahrnehmung eigener Grenzen und Bedürfnisse
- ein bewusster und verantwortungsvoller Umgang mit Medien
- die Fähigkeit, Unterstützung anzunehmen und anderen zu helfen

Mitmachen lohnt sich!

Die 10 besten Beiträge werden ausgezeichnet und erhalten jeweils bis zu 300 € für ihre Schule.

Wir freuen uns auf Projekte, die zeigen, wie vielfältig und kreativ Gesundheitsförderung, Ich-Stärkung und Suchtprävention im Schulalltag umgesetzt werden können.

Wer kann teilnehmen?

Mitmachen können alle Schulen, die am Präventionsprogramm *Gesund macht Schule* teilnehmen. Ob eine einzelne Klasse, eine AG, der Ganztag, mehrere Klassen oder die gesamte Schule mitmacht, entscheiden Sie selbst.

So können Sie Ihre Idee umsetzen

Nutzen Sie für die Umsetzung gerne die Materialien und Angebote von *Gesund macht Schule,* insbesondere unsere neue Unterrichtsbox „Ich bin stark – wir sind stark“ mit Materialien und Anregungen zu Ich-Stärkung und Suchtprävention in der Grundschule. Ihre Patenärztin bzw. Ihr Patenarzt kann Sie bei der Umsetzung unterstützen und gemeinsam mit Ihnen überlegen, wie sich das Thema passend für Ihre Schülerinnen und Schüler gestalten lässt. Auf unsere Webseite finden Sie weitere Ideen und Anregungen: https://www.gesundmachtschule.de/lehrkraefte/wettbewerb.

Bis zum **31.05.2027** können Sie uns Ihren Wettbewerbsbeitrag per Mal: gesundmachtschule@aekno.de oder per Post zusenden (Ärztekammer Nordrhein, Stabstelle Kommunikation, Snezana Marijan, Tersteegenstr. 9, 40474 Düsseldorf).

Wir freuen uns auf kreative Ideen, kleine und große Aktionen und vor allem auf die Perspektiven der Kinder. Wir wünschen Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern viel Freude beim gemeinsamen Entdecken, Ausprobieren und Starkwerden!