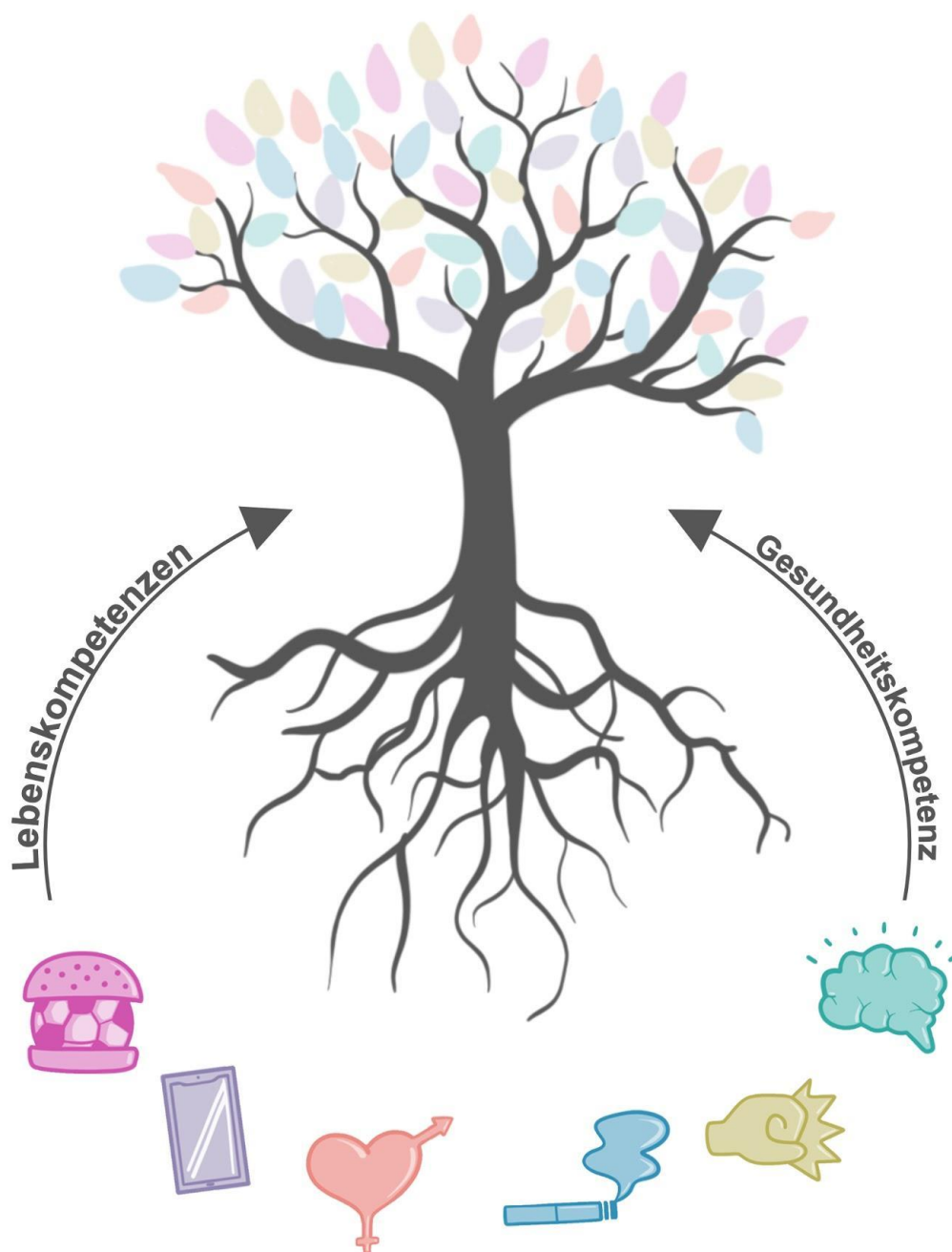




FÖRDERUNG ÜBERFACHLICHER KOMPETENZEN

Präventions- & Gesundheitsförderungskonzept



Inhaltsverzeichnis

1. Grundlagen	2
1.1 Voraussetzungen und Zielsetzung	2
1.2 Kompetenzorientierung: Gesundheitsförderung und Prävention im Lehrplan 21	3
1.2.1 Überfachliche Kompetenzen: Lebenskompetenzen und Gesundheitskompetenz	3
1.2.2 Was ist mit Lebenskompetenzen gemeint?	4
1.2.3 Was ist mit Gesundheitskompetenz gemeint?	5
1.2.4 Wie ist das Zusammenspiel von Lebenskompetenzen und Gesundheitskompetenz?	5
1.3 Systematische Gesundheitsförderung und Prävention	6
2. Umsetzung: Themenschwerpunkte am Standort Laubegg	7
2.1 Inhaltliche Hinweise zu den einzelnen Themenschwerpunkten	8
2.1.1 Liebe und Sexualität	8
2.1.2 Ernährung, Bewegung, Sport	8
2.1.3 Digitale Medien	8
2.1.4 Suchtmittel	8
2.1.5 Psychische Gesundheit	8
2.1.6 Gewalt und Mobbing	9
2.2 Standardangebote	9
2.2.1 Zyklus 1	9
2.2.2 Zyklus 2	9
2.2.3 Zyklus 3	10
3. Planungshilfen zur Gesundheitsförderung und Prävention	11
Stiftung Berner Gesundheit (BeGes)	11
Pädagogische Hochschule Zürich	11
feel-ok.ch	11

1. Grundlagen

Vor rund drei Jahren wurde von der Schulleitung am Standort Laubegg (Schulkreis Kirchenfeld-Schosshalde) eine Arbeitsgruppe gebildet, um ein Präventions- und Gesundheitsförderungskonzept zu erarbeiten. Ziel dieses Konzepts ist es, Lehrplan-21-kompatible „Minimalstandards“ im Schulalltag zu etablieren. Durch regelmässig stattfindende, verbindliche Angebote am Schulstandort wird schliesslich eine Sensibilisierung für Gesundheitsförderungs- und Präventionsmassnahmen – sowohl bei den Schülerinnen und Schülern als auch bei den Lehrpersonen – angestrebt. Eine spiralförmige Bearbeitung bestimmter Themen über alle drei Zyklen hinweg soll diesen Effekt verstärken.

Im ersten Teil des Konzepts folgen Erläuterungen titelgebender und zentraler Begriffe zur Gesundheitsförderung und Prävention. Darauf aufbauend wird im zweiten Teil die Umsetzung der Themenschwerpunkte am Schulstandort beschrieben.

An dieser Stelle möchte sich das Projektteam bei Lukas Meili von der Könizer Fachstelle Prävention, Kinder- und Jugendarbeit (Abteilung Bildung, soziale Einrichtungen und Sport) bedanken. Das vorliegende Konzept basiert auf dem Konzept der Schulen Köniz vom Mai 2019. Unser Dank gilt ausserdem Stefanie Pürro, Karin B. Friedli und Andrea Schneider, Mitarbeiterinnen der Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention des Gesundheitsdienstes der Stadt Bern, sowie Ursina Bill, Mitarbeiterin der kantonalen Fachstelle Berner Gesundheit. Sie haben uns ebenfalls mit fachlichen Inputs unterstützt.

1.1 Voraussetzungen und Zielsetzung

Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule hat zum Ziel, dass Kinder und Jugendliche möglichst förderliche Rahmenbedingungen für eine gesunde Entwicklung erleben. Dies entspricht dem allgemeinen Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule. Bewusst wird in diesem Konzept nicht nur von Prävention gesprochen, sondern eben auch von Gesundheitsförderung. Die Prävention beabsichtigt übergeordnet immer eine Förderung der Gesundheit und nicht bloss eine Reduktion von Risiken und Risikoverhalten. Die Fachwelt hat in den letzten Jahren zunehmend auch im Bildungsbereich Massnahmen zur Förderung der Gesundheit im Allgemeinen, jedoch insbesondere der psychischen Gesundheit gefordert.¹ Insofern ist es das Anliegen dieses Konzepts, einen allgemeinen gesundheitsfördernden und präventiven Ansatz zu verfolgen und nicht nur themenspezifische Prävention zu betreiben, wie z.B. Sucht- oder Gewaltprävention.

Jedem Problemverhalten von Kindern und Jugendlichen – ob z.B. Gewalt, Sucht oder selbstverletzendes Verhalten – liegen grundsätzlich dieselben Risikofaktoren in unterschiedlicher Kombination zugrunde, welche das Problemverhalten begünstigen. Schutzfaktoren hingegen wirken als Puffer und verringern das Auftreten von Problemverhalten.² Somit darf man davon ausgehen, dass beispielsweise eine wirksame Gewaltprävention, welche die zugrundeliegenden Risiko- und Schutzfaktoren beachtet auch positive Auswirkungen in anderen Bereichen, z.B. beim Suchtverhalten eines Jugendlichen

¹ Bonetti, B. et al. (2017). Bedarfsanalyse von Massnahmen zur Förderung der Psychischen Gesundheit im Bildungsbereich (BPGB) - Synthesebericht, Bern Liebefeld: bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz, Bundesamt

² www.radix.ch / RADIX (2016): CTC-Kurzkonzept. / www.ctc-info.de

haben wird. Damit wird deutlich, dass weniger das "Was" (thematischer Inhalt) im Fokus dieses Konzepts steht, als das "Wie". Zum "Wie" gehört einerseits die Prozessorientierung, andererseits die Partizipation. Beide Elemente zielen darauf ab, dass Lösungen möglichst gemeinsam erarbeitet werden unter Miteinbezug aller Beteiligten (Schulleitung, Lehrpersonen, Eltern, Kinder und Jugendliche).

Nebst der erwünschten präventiven Wirkung für Kinder und Jugendliche soll die Schule selbst einen sicheren Umgang mit aktuellen und bestehenden Themen und Problematiken entwickeln (Früherkennung und Frühintervention). Damit die Bemühungen der Schule ihre volle Wirksamkeit entfalten, stehen nicht nur die Primärzielgruppe (Schülerinnen und Schüler) sondern auch die Sekundärzielgruppen (Lehrpersonen, Fachpersonen in der Schule, Eltern und andere Bezugspersonen) im Fokus.

1.2 Kompetenzorientierung: Gesundheitsförderung und Prävention im Lehrplan 21

Mit der Einführung des Lehrplan 21 stellt sich die Frage, wie auch in Zukunft Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule wirksam verankert wird. Auch wenn im LP21 viele Gesundheits- und Präventionsthemen nicht explizit erwähnt werden, bietet die Kompetenzorientierung des LP21 grundsätzlich viele geeignete Anknüpfungspunkte. Es werden zahlreiche Kompetenzen formuliert, welche mit der Gesundheitsförderung und Prävention in Zusammenhang stehen. In der Regel handelt es sich hierbei um sogenannte fächerübergreifende Themen. So ist z.B. Gesundheit als fächerübergreifendes Thema unter der Leitidee Nachhaltige Entwicklung gesetzt und wird in den einzelnen Fachbereichen mit einem Querverweis (BNE, Bildung für Nachhaltige Entwicklung) ausgewiesen.³

Für die Gesundheitsförderung und Prävention ist der Begriff der Lebenskompetenzen zentral. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) definiert Lebenskompetenzen als:

"diejenigen Fähigkeiten, die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen".⁴

1.2.1 Überfachliche Kompetenzen: Lebenskompetenzen und Gesundheitskompetenz⁵

Schulen haben die Möglichkeit, durch die Förderung von überfachlichen Kompetenzen einen Beitrag zur körperlichen und psychischen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu leisten.

Kinder und Jugendliche müssen während der obligatorischen Schulzeit viele schulische und andere alltägliche Anforderungen bewältigen. 80 bis 90% der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz geht es gut. 10 bis 20% von ihnen sind allerdings gefährdet, gesundheitliche und soziale Probleme zu entwickeln wie Sucht, Gewalt oder psychische Auffälligkeiten.⁶

³ Dominique Högger. 2015. Gesundheitsbildung und Prävention im Lehrplan 21. FNHW Institut Weiterbildung und Beratung.

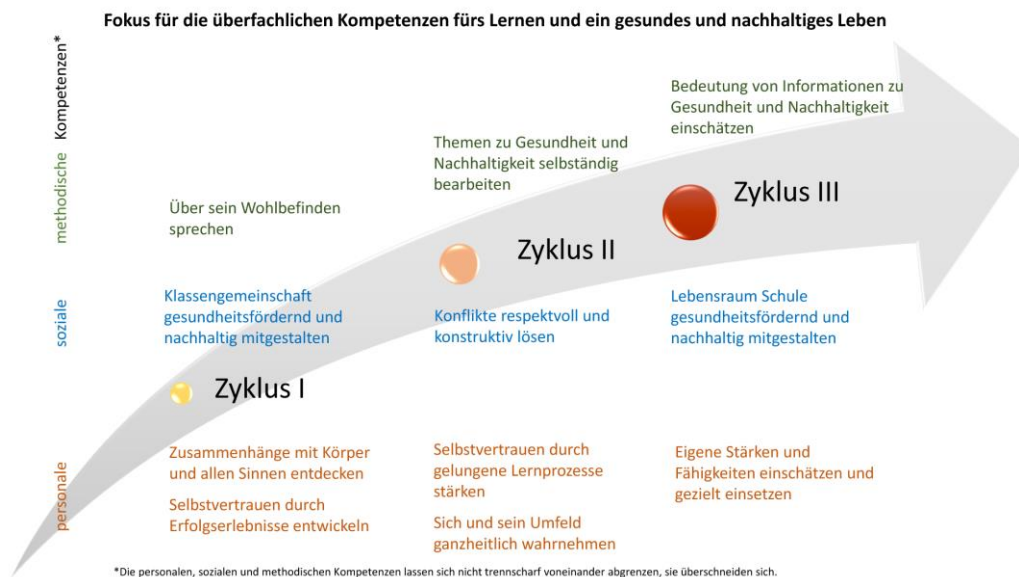
⁴ Dominique Högger. 2014. Lebenskompetenz ist Gesundheitsprävention. Bildung Schweiz.

⁵ Quelle: Fachteam Gesundheitswissenschaften. 2018. «Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention.» Pädagogische Hochschule Zürich. Zugriff 11.04.2020. <https://phzh.ch/plh-ges>.

⁶ BAG. 2017. «Kinder- und Jugendgesundheit in der Schweiz: Zahlen und Fakten.» Bundesamt für Gesundheit, Zugriff 24.6.2018. <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/zahlen-und-statistiken/zahlen-fakten-kinder-jugendgesundheit.html>.

Damit die Schülerinnen und Schüler körperlich und psychisch gesund bleiben, benötigen sie einerseits fachliche und überfachliche Kompetenzen sowie andererseits Unterstützung durch ihr soziales Umfeld. Sind Schülerinnen und Schüler durch Konflikte, körperliche und psychische Anspannungen oder manifeste Gesundheitsstörungen und Krankheiten belastet, dann ist auch ihre Leistungsfähigkeit blockiert. Umgekehrt drücken Schulversagen und Leistungsdefizite auf das Selbstwertgefühl und haben Beeinträchtigungen der körperlichen und psychischen Gesundheit zur Folge.⁷

Überfachliche Kompetenzen bilden eine wichtige Basis für alle gesundheitsrelevanten Themen: personale, methodische und soziale Kompetenzen helfen, schwierige Situationen erfolgreich zu meistern.



1.2.2 Was ist mit Lebenskompetenzen gemeint?

Die Förderung von Lebenskompetenzen (englisch: life skills) gilt als erfolgreicher Ansatz in der ressourcenorientierten Gesundheitsförderung und Prävention. Lebenskompetenzen beinhalten psychosoziale Fähigkeiten und Fertigkeiten, die es der Person gestatten, aus eigener Kraft mit Herausforderungen und Belastungen aus dem alltäglichen Leben umzugehen.⁸

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO, 1994) hat insgesamt zehn zentrale Lebenskompetenzen definiert,⁹ die weitgehend in Einklang stehen mit den überfachlichen Kompetenzen im Lehrplan 21:

- Selbstwahrnehmung
- Empathie
- Kreatives Denken
- Kritisches Denken

⁷ Hurrelmann, Klaus, und Oliver Razum. 2014. Handbuch Gesundheitswissenschaften. 5. Auflage. Weinheim: Beltz Juventa.

⁸ Jerusalem, Matthias, und Sabine Meixner. 2009. «Lebenskompetenzen.» In Psychologische Förder- und Interventionsprogramme für das Kindes- und Jugendalter, hrsg. v. Arnold Lohaus und Holger Domsch, 141-157. Heidelberg: Springer

⁹ Bühler, Anneke, und Kathrin Heppekaussen. 2005. «Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland. Grundlagen und kommentierte Übersicht.» In Gesundheitsförderung Konkret, Band 6. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA

- Entscheidungsfähigkeit
- Problemlösefertigkeit
- Effektive Kommunikationsfertigkeit
- Interpersonale Beziehungsfertigkeiten
- Gefühlsbewältigung
- Stressbewältigung

1.2.3 Was ist mit Gesundheitskompetenz gemeint?

Das Thema Gesundheitskompetenz hat in den letzten Jahren viel Beachtung gefunden. Zahlreiche Forschungsergebnisse lassen vermuten, dass die Gesundheitskompetenz einen grossen Einfluss auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit hat.

Das European Health Literacy Consortium definiert Gesundheitskompetenz wie folgt:¹⁰

Gesundheitskompetenz ist verknüpft mit Bildung und umfasst das Wissen, die Motivation und die Kompetenzen von Menschen in Bezug darauf, relevante Gesundheitsinformationen in unterschiedlicher Form zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, um im Alltag in den Bereichen der Krankheitsbewältigung, der Krankheitsprävention und der Gesundheitsförderung Urteile fällen und Entscheidungen treffen zu können, welche die Lebensqualität im gesamten Lebensverlauf erhalten oder verbessern (Kickbusch et al. 2016, S. 6).

Im europäischen Vergleich steht die Schweizer Bevölkerung zwischen einer problematischen und einer ausreichenden Gesundheitskompetenz. Durch die Förderung der Gesundheitskompetenz in der Schule können Schülerinnen und Schüler bestärkt werden, gesundheitlich risikohaftes Verhalten zu ändern.¹¹

1.2.4 Wie ist das Zusammenspiel von Lebenskompetenzen und Gesundheitskompetenz?

Es lassen sich verschiedene Bezüge zwischen den beiden Konzepten finden, das Zusammenspiel ist jedoch nicht abschliessend geklärt. Damit sich die "Gesundheitskompetenz" verbessern kann, braucht es neben einem gesundheitsbezogenen Basiswissen (z.B. Verständnis grundlegender Begriffe der Biologie; Lesekompetenz um Beipackzettel von Medikamenten zu verstehen) auch erweiterte Fähigkeiten auf der perzeptiv-emotionalen Ebene (z.B. aktive Verantwortungsübernahme, Selbstwahrnehmung) sowie auch Fertigkeiten auf der handlungsbezogenen Ebene (z.B. eigenständiger und kritischer Umgang mit der Vielzahl an Informationen zum Thema Gesundheit).¹²

¹⁰ Kickbusch, Ilona, Jürgen M. Pelikan, Jörg Haslbeck, Franklin Apfel, und Agis D. Tsouros. 2016. Gesundheitskompetenz. Die Fakten – Deutsche Fassung veröffentlicht von der Careum Stiftung, Schweiz, und gefördert vom Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und dem AOK-Bundesverband, Deutschland. Kopenhagen: WHO-Regionalbüro für Europa.

Sørensen, Kristine, Stephan Van den Broucke, James Fullam, Gerardine Doyle, Jürgen Pelikan, Zofia Slonska, und Helmut Brand. 2012. «Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models.» *BMC Public Health* 12: 1–13. doi: 10.1186/1471-2458-12-80.

¹¹ Bieri, Urs, Jonas Ph. Kocher, Carole Gauch, Stephan Tschöpe, Aaron Venetz, Marcel Hagemann, Johanna Schwab, Sabrina Schüpbach, und Alexander Frind. (2016). Bevölkerungsbefragung «Erhebung Gesundheitskompetenz 2015» – Schlussbericht. Bern: gfs.bern, im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit BAG, Abteilung Gesundheitsstrategien.

¹² Lenartz, Norbert, Renate Soellner, und Georg Rudinger. 2014. «Gesundheitskompetenz: Modellbildung und empirische Modellprüfung einer Schlüsselqualifikation für gesundes Leben.» *DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung* 2: 29–32. doi: 10.3278/DIE1402W029.

Schulische Gesundheitsförderung und Prävention leistet einen Beitrag zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz durch

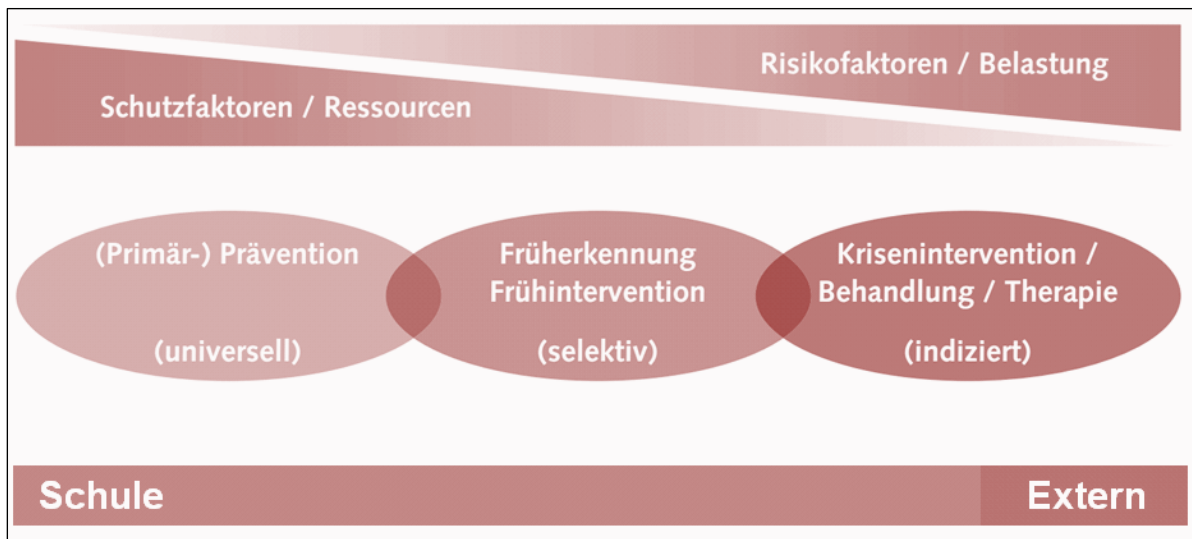
- a) Vermittlung von Wissen,
- b) Förderung der Motivation sich gesund verhalten zu wollen sowie
- c) Stärkung von Lebenskompetenzen und weiteren Kompetenzen, wie zum Beispiel der Selbstwirksamkeit.

1.3 Systematische Gesundheitsförderung und Prävention

Das vorliegende Konzept bezweckt die Verankerung einer systematischen Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule. Diese gewährleistet, dass die wichtigsten Themen abgedeckt werden und die vorhandenen Ressourcen am richtigen Ort effizient eingesetzt werden.

Die systematische Gesundheitsförderung und Prävention soll nicht ein Rundumschlag zu allen möglichen Themen sein, sondern ermöglicht die gezielte Ausrichtung auf reell vorhandene Probleme und Bedürfnisse. Die Ressourcen werden gebündelt und mit hoher Effektivität eingesetzt. Die Voraussetzung dafür ist jedoch die Bereitschaft der Schule, die nötigen Grundlagen zu schaffen und nachhaltig zu verankern.

Das Ziel der systematischen Gesundheitsförderung und Prävention sind fließende Übergänge zwischen der (Primär-)Prävention, Früherkennung und Frühintervention (F+F) und Intervention sowie eine gute Vernetzung zwischen schulinternen und externen Hilfsangeboten.



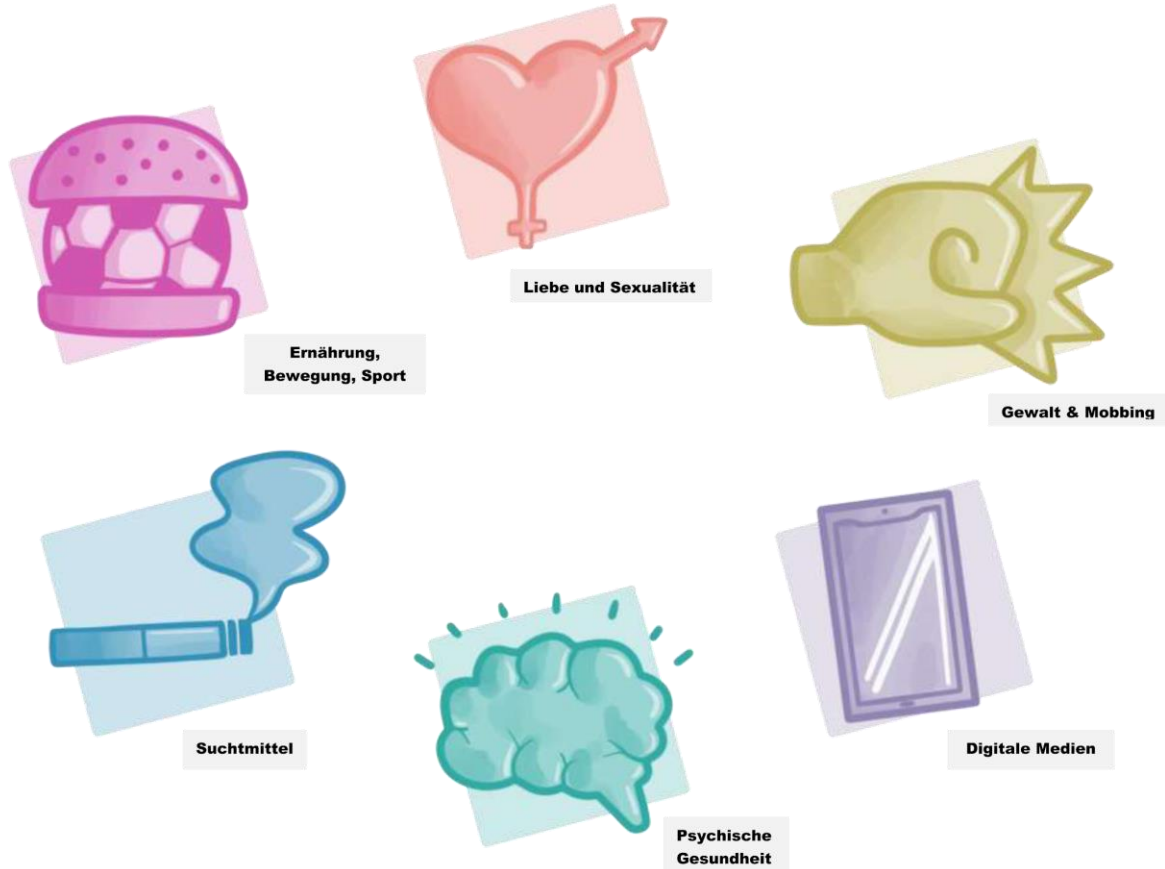
2. Umsetzung: Themenschwerpunkte am Standort Laubegg

Die "Arbeitsgruppe Präventionskonzept" hat sich für folgende sechs Themenschwerpunkte am Standort Laubegg entschieden:

- Liebe und Sexualität
- Ernährung, Bewegung, Sport
- Digitale Medien
- Suchtmittel
- Psychische Gesundheit
- Gewalt und Mobbing

Schwerpunkte können da gesetzt werden, wo im Schulalltag häufigere oder schwerwiegendere Probleme auftreten.

Jedem Thema wurde ein eindeutiges Bild zugeordnet, welches von den Lehrpersonen im Unterricht beispielsweise als Bilddatei in Dokumenten oder analog als Plakat verwendet werden kann. Die wiederkehrenden Piktogramme über alle drei Zyklen hinweg sollen den Schülerinnen und Schülern als Orientierungshilfe dienen und die Kontinuität der behandelten Themen visualisieren.



2.1 Inhaltliche Hinweise zu den einzelnen Themenschwerpunkten

2.1.1 Liebe und Sexualität

- Sexuelle Gewalt, sexuelle Ausbeutung
- Paarbeziehungen und Sexualität
- Sexualpädagogische Themen (z.B. Besuch Frauenarzt)
- Nähe und Distanz
- "Mein Körper gehört mir!", Nein sagen, Hilfe holen
- Sexualität in den Medien, Pornographie

2.1.2 Ernährung, Bewegung, Sport

- Gesundheit und Körper, Fitness, Wohlbefinden
- Gesunde Ernährung, Adipositas, Orthorexie
- Positiver Umgang mit dem eigenen Körper
- Sport und Körperkult, Muskelsucht (Biggerexie)
- Achtsamkeit, Körperwahrnehmung

2.1.3 Digitale Medien

- Smartphone-, Internet- und Gamesucht
- Socialmedia, Cybermobbing, Sexting
- Rechtliche Aspekte (Copyright von Inhalten)
- Spuren, die ich im Netz hinterlasse (Das Internet vergisst nicht)

2.1.4 Suchtmittel

- Genuss- und Suchtmittel, Substanzkonsum (Tabak, Alkohol, illegale Drogen, Medikamente)
- Spielsucht, Kaufsucht
- Selbstverletzendes Verhalten (SVV)
- Essstörungen, Körperoptimierungs- und Muskelsucht (Biggerexie und Orthorexie)
- Gruppendruck
- Spielzeugfreie Zeit, spielen mit "wertlosen" Materialien (nur Zyklus 1)

2.1.5 Psychische Gesundheit

- Umgang mit Stress, Ängsten und Druck
- Depression und Selbstwert
- Identität und Selbstbild, Umgang mit Kritik, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstannahme
- Achtsamkeit, Psychohygiene, Ausgleich im Alltag
- Umgang mit Konflikten in der Familie
- Umgang mit kritischen Lebensereignissen (z.B. Tod und Krankheit)

2.1.6 Gewalt und Mobbing

- Konfliktlösung, fair streiten, gewaltlose Kommunikation
- Respekt, Mobbing, soziale Ausgrenzung und Konflikte
- Rassismus, Diskriminierung, Extremismus
- Klassenklima, Umgang miteinander, Klassenregeln, Solidarität
- Sexuelle Gewalt, Respekt in Paarbeziehungen
- Anti-Mobbing-Programm
- Umgang mit Misserfolg, Enttäuschung und Ungerechtigkeit
- Psychische Gewalt
- Häusliche Gewalt

2.2 Standardangebote

Wie unter Abschnitt 1 (Grundlagen) erwähnt, werden für die einzelnen Zyklen verbindliche Angebote am Schulstandort definiert und jährlich durchgeführt. Die Angebote werden regelmässig überprüft und den aktuellen Entwicklungen und Bedürfnissen der Schule angepasst. Ziel ist es, während der gesamten Schulzeit verschiedene Aspekte der einzelnen Themenschwerpunkte spiralförmig zu bearbeiten.

Aktuell sind folgende Standardangebote geplant:

2.2.1 Zyklus 1

- Digitale Medien: „Digitales Gleichgewicht – ein Programm zur Stärkung“, durchgeführt vor Ort in den Klassen durch die Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention des Gesundheitsdienstes der Stadt Bern.
 - Kindergarten: „Nils ist es langweilig“ (35 Minuten)
 - 1. / 2. Klasse: „Lisas & Antons verbotenes Bild“ (1 Lektion)
- Liebe und Sexualität
 - 2. Klasse: Parcours „Mein Körper gehört mir“ (2 Lektionen), organisiert durch das Schulamt der Stadt Bern

2.2.2 Zyklus 2

- Digitale Medien
 - 5. Klasse: „Medienkompetenz“ (4 Lektionen + Elternabend), durchgeführt durch die Kantonspolizei Bern
- Suchtmittel / Ernährung, Bewegung, Sport
 - 4. Klasse: „Bodytalk Junior Workshop“ (2 Lektionen), durchgeführt vor Ort in den Klassen durch die Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention des Gesundheitsdienstes der Stadt Bern
- Liebe und Sexualität
 - 5. Klasse: „MFM-Projekt“ (Mädchen: „Zyklusshow“, Jungs: „Agenten auf dem Weg“) (7 Lektionen + Elternabend), durchgeführt durch den Verein MFM-Projekt Deutsche Schweiz

2.2.3 Zyklus 3

- Liebe und Sexualität
 - 8.Klasse: Geschlechtergetrennte Gruppengespräche zu Liebe, Sexualität und Identität (3 Stunden) bei der Fachstelle Sexualpädagogik, Berner Gesundheit

3. Planungshilfen zur Gesundheitsförderung und Prävention

In diesem Abschnitt befinden sich Links zu Sammlungen mit einer grossen Auswahl an Planungshilfen zu den einzelnen Themen und Zyklen.

Stiftung Berner Gesundheit (BeGes)

Die Stiftung Berner Gesundheit (BeGes) hat einen LP21-basierten und sehr umfangreichen Themenkatalog für alle drei Zyklen zusammengestellt:

- [Themenkatalog sortiert nach Themen](https://www.bernergesundheit.ch/wp-content/uploads/2017/09/GUP_Kompetenzen_LP21_Themen.pdf) (https://www.bernergesundheit.ch/wp-content/uploads/2017/09/GUP_Kompetenzen_LP21_Themen.pdf)
- [Themenkatalog sortiert nach Zyklen](https://www.bernergesundheit.ch/wp-content/uploads/2017/09/GUP_Kompetenzen_LP21_Zyklus.pdf) (https://www.bernergesundheit.ch/wp-content/uploads/2017/09/GUP_Kompetenzen_LP21_Zyklus.pdf)
- [Konkrete Lektionseinheiten](https://www.bernergesundheit.ch/wp-content/uploads/2017/09/praevention_schulsozialarbeit_gesamdateilektionseinheiten.pdf) (https://www.bernergesundheit.ch/wp-content/uploads/2017/09/praevention_schulsozialarbeit_gesamdateilektionseinheiten.pdf)

Pädagogische Hochschule Zürich

Die Pädagogische Hochschule Zürich (PHZH) stellt auf ihrer Homepage ebenfalls eine sehr ansprechend gestaltete Sammlung an Planungshilfen zur Gesundheitsförderung und Prävention zur Verfügung:

- [Planungshilfen PHZH](https://phzh.ch/plh-ges) (https://phzh.ch/plh-ges)

feel-ok.ch

feel-ok.ch ist eine Facheinheit der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX und ein internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche. Auf der Homepage befinden sich kostenlose, pfannenfertige Unterrichtseinheiten, mit denen Jugendliche die Inhalte von feel-ok.ch selbstständig bearbeiten können. Sie enthalten Wissensfragen, Gruppenarbeiten und/oder Rollenspiele. Die Arbeitsblätter können heruntergeladen, bei Bedarf angepasst und dann elektronisch oder in gedruckter Form an die SuS verteilt werden. Mit Info Quest hat man Zugang zu Adressen von Beratungsstellen, Websites, Infomaterialien und weiteren didaktischen Unterlagen zum ausgewählten Thema. Mit Sprint kann mit geringem Aufwand eine Umfrage mit Jugendlichen durchgeführt werden, um herauszufinden, wie verbreitet ein erfasstes Problem ist und ob eine Vertiefung der Thematik erforderlich ist.

- [Zu den Arbeitsinstrumenten von feel-ok.ch](https://www.feel-ok.ch/de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#s_ab) (https://www.feel-ok.ch/de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#s_ab)