

Lehrmittel/Unterrichtsmaterial Zyklus 1

Die Planungshilfen der PH Zürich unterstützen Lehrpersonen und Schulleitungen bei der Planung und Umsetzung von lehrplanbasierter Gesundheitsförderung und Prävention im Unterricht. Damit leisten die Schulen einen nachhaltigen Beitrag zur körperlichen und psychischen Gesundheit der Schüler:innen.

Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention

Die Planungshilfen unterstützen Lehrpersonen und Schulleitungen bei der Planung und Umsetzung von lehrplanbasierter Gesundheitsförderung und Prävention im Unterricht. Damit leisten die Schulen einen nachhaltigen Beitrag zur körperlichen und psychischen Gesundheit der Schüler:innen.

Überfachliche Kompetenzen	Medien
Bewegung	Sexuelle Gesundheit
Ernährung und Essen	Stress
Gewalt	Sucht

Für eine verbindliche und koordinierte Umsetzung der Gesundheitsförderung und Prävention an der Schule lohnt es sich, ein **unterrichtsbasiertes Präventionskonzept** zu entwickeln.

Beispiel:

Stufe	Überfachliche Kompetenzen im Lehrplan 21 (leicht angepasst, gelten über alle Stufen)	Ziele Zyklen / Stufen (vom LP-Team formuliert)	Umsetzung / Lehrmittel
1./2. Kiga	«Gefühle wahrnehmen, Gefühle verstehen» Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> können eigene Gefühle wahrnehmen und angemessen ausdrücken. können ihre Interessen und Bedürfnisse wahrnehmen und formulieren. können sich in die Lage einer anderen Person versetzen. können sich darüber klarwerden, was eine andere Person in einer bestimmten Situation denkt und fühlt. 	<ul style="list-style-type: none"> Ich kann meine Gefühle wahrnehmen. Ich kann meine Gefühle ausdrücken. Ich kenne Möglichkeiten im Umgang mit starken Gefühlen. 	Wetterfest: 3.1.4 Empfindungen, Emotionen, Gefühle S.103-121 3.2.2 Empathie und Intuition S. 168-170 Präventionsbox Unterstufe: 03 Gefühle 04 Gefühle & Nein-Sagen Weitere: Bilderbuch Regenbogenfisch «Heute bin ich..» Gefühlsmonster „Frederick“
1./2. Kl.		<ul style="list-style-type: none"> Ich kann die Gefühle meines Gegenübers wahrnehmen und ausdrücken. Ich kann auf die Gefühle meines Gegenübers reagieren. 	Wetterfest: 3.1.4 Empfindungen, Emotionen, Gefühle S.103-121 3.2.2 Empathie und Intuition S. 168-182
3./4. Kl.		<ul style="list-style-type: none"> Ich kann meine Gefühle und die von an deren beschreiben. 	Weitere: 5./6. Klasse: What's up (Pro Juventute)
5./6. Kl.		<ul style="list-style-type: none"> Ich kann meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse aufschreiben. Ich kann mich in andere hinein versetzen (Empathie). 	

Bei der Erarbeitung unterstützen wir gerne.

Kontakt: Nina Kalman; nkalman@samowar.ch

Folgend finden Sie eine Auswahl von Programmen/Unterrichtsmaterialien, die zur Stärkung von überfachlichen Kompetenzen (Lebenskompetenzen) und zur Suchtprävention dienen.

Mindmatters

Förderung der psychischen Gesundheit in und mit Schulen, Radix 2019

Zyklus 1-3



MindMatters ist ein erprobtes und wissenschaftlich fundiertes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit an Schulen der Primar- und Sekundarstufe I und Übergang in Ausbildung und Beruf. Es fördert gezielt die Lebenskompetenzen und bezieht die gesamte Schule ein. MindMatters setzt beim Bildungsauftrag der Schule an und unterstützt die gesundheitsfördernde Qualitätsentwicklung.

Unterrichtsmodule Primarstufe: Gemeinsames Lernen mit Gefühl

Unterrichtsmodule Sekundarstufe I und II: Rückgrat für die Seele; Mobbing? Nicht an unserer Schule!; Wie geht`s?; Freunde finden, behalten und dazugehören; Mit Stress umgehen - im Gleichgewicht bleiben; Fit für Ausbildung und Beruf!

Mutanfälle

Mutig sich selber, anderen und der Welt begegnen, 2014

Zyklus 1-3



«Mutanfälle» bietet konkrete Unterrichtsvorschläge und Kopiervorlagen für alle Stufen, ist aber kein geschlossenes Lehrmittel. Die Materialsammlung will vor allem anregen, Perspektiven vermitteln und Möglichkeiten aufzeigen. Die Unterlagen helfen, bekannte Themen aus dem Fokus Mut anzugehen. Themen: Mutig sich selber, den anderen und der Welt begegnen. Es gibt zudem reichhaltige Büchertipps.

Wetterfest

Stärkung der Lebenskompetenzen als Basis für Sucht, Gewalt- und Suizidprävention 2010

Zyklus 1-3



Wetterfest ist eine umfassende Sammlung von Unterrichtsideen für alle Schulstufen.

Das Lehrmittel ist erfahrungs- und erlebnisbasiert, schüler- und gruppenorientiert und bezieht Wissens Elemente mit ein. In der Einleitung ist eine prägnante theoretische Einführung zu finden. Die Lehrpersonen werden angeregt, die persönliche Haltung und Einstellung zu reflektieren.

Themen: Ich und meine Innenwelt; Ich und meine Beziehungen; Ich und meine Probleme
Lebensthema Sexualität; Lebensstil (v.a. Ernährung)

Papperla Pep

Körper und Gefühle im Dialog, 2014

Zyklus 1



Papperla PEP fördert die psychische Gesundheit und Widerstandsfähigkeit. Die Materialiensammlung enthält 21 Lieder und Verse, Anleitungen für Körperwahrnehmung, Puppenspiele, Bilder, Gedichte, Tanz- und Bewegungsspiele. Sie alle dienen als didaktische Anregungen für den Dialog zwischen Körper und Gefühlen. Kinder werden darin unterstützt, ihre Gefühle wahrzunehmen, die Empfindungen im Körper zu lokalisieren, und aufmerksam zu sein dafür, wie Gefühle sich verändern.

Präventionsbox

Zyklus 1



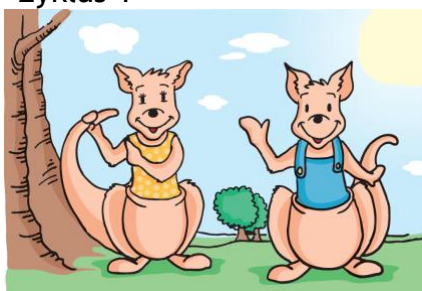
Die Präventionsbox bietet umfangreiches Material zu verschiedenen Themen an. Die Kinder können gestalten, spielen und ihr Verhalten durch Rollenspiele einüben.

Themenbereiche: Wer bin ich?; Selbstvertrauen; Gefühle; Gefühle und Nein-Sagen; Konflikte; Sinneswahrnehmung; Stress und Entspannung; Genuss und Ernährung; Ich und die Klasse; Kinder reden mit

Tina und Tony

Ein umfassendes Präventionsprogramm für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren

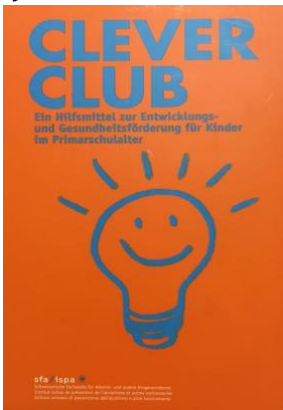
Zyklus 1



Mit Tina und Toni lassen sich die sozialen und affektiven Kompetenzen der Kinder fördern. Das Programm unterstützt die Kinder im Aufbau ihrer Identität, stärkt ihre Fähigkeit, Konflikte auszutragen, hilft ihnen dabei, Gefühle ausdrücken zu können, ihren Standpunkt zu vertreten etc. Tina und Toni gibt den Kindern Gelegenheit, eine kritische Sichtweise zu entwickeln und bekräftigt sie darin, positive Entscheidungen für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu treffen.

Clever Club

Ein Hilfsmittel zur Entwicklungs- und Gesundheitsförderung für Kinder von 7 - 12 Jahren
Zyklus 1-2

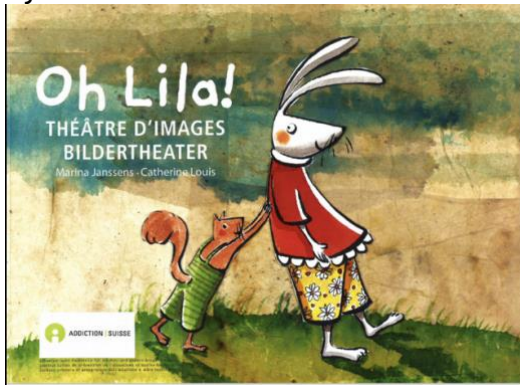


Clever Club ist ein kostenloses, pädagogisches Programm zur Stärkung der Lebenskompetenzen, welches sich an Betreuungsangebote für Kinder im Alter von 7- bis 12 Jahren richtet. Clever Club wurde von Sucht Schweiz entwickelt und ermöglicht Betreuungspersonen soziale und emotionale Kompetenzen der Kinder auf spielerische Weise zu stärken. Die Lebenskompetenzen wie Kommunikation, Selbstwertgefühl oder gegenseitiger Respekt, helfen den Kindern in verschiedensten Lebenssituationen.

Oh lila

Entwicklung von sozialen Kompetenzen von Kindern von 6 - 8 Jahren, 2007

Zyklus 1



Was kann ich tun, wenn ich mir weh getan habe? Was kann ich tun, wenn ich Angst habe? Was kann ich tun, wenn ich mich einsam fühle? Das sind Fragen, mit denen alle im Verlauf des Lebens immer wieder konfrontiert werden. Antworten darauf erlauben es, sich aus belastenden Situationen befreien zu können und sich wieder wohl zu fühlen. Manchmal ist es auch absolut unabdingbar, sich Hilfe zu holen. Mit (Oh Lila!> erfahren Kinder zwischen 6 und 8 Jahren, dass es wichtig sein kann, Hilfe zu holen: Das Bildertheater erzählt die Geschichte vom Hasenmädchen Lila.

ICH DU WIR

TZT (Themenzentriertes Theater) zu den Themen Gender, Konsum, Kommunikation, Sozialkompetenz, Konfliktkompetenz, Sexualität, Medienkonsum, 2015

Zyklus 1-3

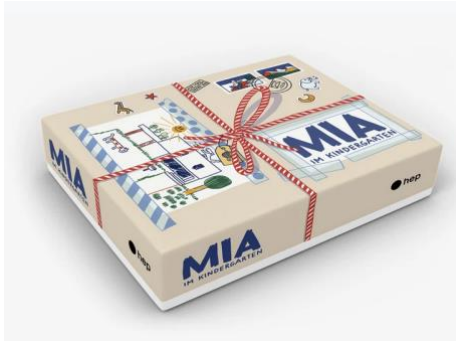


Jeweils 36 Unterrichtseinheiten für alle Schulstufen zur Schulung der Selbst- und Sozialkompetenz, Entwicklung einer Geschlechtsidentität sowie Stärkung der Eigenverantwortung und Handlungskompetenz. Es handelt sich dabei um Karten mit Übungsanleitungen, die ohne grosse Vorbereitung in der Klasse eingesetzt werden können. Auf der Vorderseite der Karten sind kurze Einstiege ins Thema beschrieben, auf der Rückseite geht es um die Entwicklung von Rollenspielen (TZT- Methode).

MIA im Kindergarten

Medien, Informatik und Anwendungskompetenzen im Unterricht fördern.

Zyklus 1



Die Box enthält ein praktisches Kartenset zu den Lehrplaninhalten und ein grossformatiges, aufstellbares Klapp-Wimmelbild. Das Wimmelbild bietet mit seinen vielen Szenen und lustigen Details zahlreiche Gesprächsanlässe zu Medien- und Informatikthemen und animiert die Kinder zum genauen Beobachten, Entdecken, Beschreiben und Nachdenken. Auf den zehn MIA-Karten finden die Lehrpersonen Erläuterungen zu den zehn Kompetenzstufen des Moduls Medien und Informatik für den Zyklus 1 aus dem Lehrplan 21. Jede Kompetenzstufe ist mit einer passenden Spiel-/Lerngelegenheit illustriert und mit einem QR-Code versehen, der zu einem kurzen Hörbeitrag führt.

MIA in der 1. und 2. Klasse

Medien, Informatik und Anwendungskompetenzen im Unterricht fördern.

Zyklus 1



Das Sticker-Sammelheft enthält zehn Wimmelbilder aus dem Schulalltag. Auf jedem Wimmelbild führen mehrere QR-Codes zu kurzen Hörbeiträgen. Diese bestehen jeweils aus einem Hörspielartigen Teil zum entsprechenden Bildausschnitt und einer thematischen Überleitung zu einem Auftrag für die Schülerinnen und Schüler. Haben die Kinder einen Auftrag bearbeitet, dürfen sie den entsprechenden QR-Code mit dem dazugehörigen Sticker überkleben. Ein kompletter Stickerbogen ist in jedem Heft enthalten. Mit jedem erfüllten Auftrag werden so die Wimmelbilder Stück für Stück vervollständigt.

Kontakt:

Nina Kalman

nkalman@samowar.ch