

Lehrmittel/Unterrichtsmaterial Zyklus 2

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 aufschieben. • 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!

IPSY- Suchtprävention in der Schule

Ein Lebenskompetenzprogramm für die Klassenstufen 5-7, 2014

Zyklus 2-3



IPSY setzt am Lebenskompetenzmodell der WHO an und schützt vor Suchtmittelkonsum. Zudem wird ein positives Verhältnis zur Schule gefördert. Das Programm ist wissenschaftlich fundiert, einfach zu vermitteln und bei Lehrpersonen beliebt. Ausserdem gibt es einen starken theoretischen Bezug zu Beginn des Lehrmittels. Das Manual enthält Stundenplanungen, Steckbriefe, Fragebogen, Rollenspielkarten, Quiz und Tipps. Alles auch als PDF.

Mutanfälle

Mutig sich selber, anderen und der Welt begegnen 2014



„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)

ICH DU WIR

TZT (Themenzentriertes Theater) zu den Themen Gender, Konsum, Kommunikation, Sozialkompetenz, Konfliktkompetenz, 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).

Clever Club

Ein Hilfsmittel zur Entwicklung- und Gesundheitsförderung für Kinder im Primarschulalter.

Zyklus 1-2



„Clever Club“ umfasst sieben Hörspiele in Berndeutsch mit Geschichten aus der Kinderwelt sowie eine Sammlung von verschiedenen Spielen. Ergänzt wird es mit praktischen Tipps zur Elternarbeit.

Es geht um die Themen Selbstwertgefühl, Gruppendynamik, Respekt, Solidarität, Fehlschläge, Enttäuschung usw. „Clever Club“ spricht die Lehrperson als Fachperson an, die passenden zur Klassensituation und Gruppendynamik Themen und Spiele auswählen kann.

feel-ok

Dienstleistungen zu gesundheits- und gesellschaftsrelevanten Themen

Zyklus 2-3



Die Website der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX bietet Jugendlichen kostenlose Informationen und Dienstleistungen zu gesundheits- und

samowar | Bahnhofstrasse 24 | 8800 Thalwil | Tel. 044 723 18 17
www.samowar.ch | info@samowar.ch

gesellschaftsrelevanten Themen. Für Lehrpersonen und andere Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sind didaktische Unterlagen (Wissensfragen, Gruppenarbeiten und interaktive Tools) aufgeschaltet, mit denen Jugendliche die Inhalte von feel-ok.ch selbstständig bearbeiten können. Zu vielen Themen stehen Informationen und Links für Eltern zur Verfügung.

Digitale Medien

MIA in der 3. und 4. Klasse

Medien, Informatik und Anwendungskompetenzen im Unterricht fördern.

Zyklus 2



Das Heft enthält zehn abenteuerliche Geschichten. Diese bieten die Gelegenheit, verschiedene digitale Anwendungskompetenzen zu üben (Präsentationen, Tabellen und Grafiken erstellen; Audios und Filme produzieren; Informationen recherchieren) und die eigene Mediennutzung zu reflektieren. Eine frei zugängliche Website enthält ergänzende Materialien, Hintergrundinformationen und konkrete Umsetzungsvorschläge.

Projekt Flimmerpause

Zyklus 1-3



Während der Flimmerpause wird auf den Freizeitkonsum von Bildschirmmedien verzichtet und somit die Möglichkeit geschaffen, über das eigene Medienverhalten nachzudenken, sich darüber auszutauschen und die Freizeit anders zu gestalten. Ziel ist, die Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen zu fördern und alternative Freizeitideen zu finden.

Kontakt:

Nina Kalman

nkalman@samowar.ch