

Lehrmittel/Unterrichtsmaterial Zyklus 3

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

Bewegung

Ernährung und Essen

Gewalt

Medien

Sexuelle Gesundheit

Stress

Sucht

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

Beispiel:

| Stufe | Thema | Kompetenzen im Lehrplan 21 (3. Zyklus) | Lehrmittel / Quellen |
|----------------------|----------------------------|--|--|
| 1. Klasse 1. Sem. | Medienkompetenz | <ul style="list-style-type: none"> Die Schülerinnen und Schüler können Chancen und Risiken der Mediennutzung benennen und Konsequenzen für das eigene Verhalten ziehen (z.B. Vernetzung, Kommunikation, Cybermobbing, Schuldenfalle, Suchtpotential). (MI.1.1.3e) | Freelance www.be-freelance.ch Social Media 1-3 Cyber-Mobbing 1-2 |
| 1. Klasse 2. Sem. | Sexuelle Gesundheit | <ul style="list-style-type: none"> Die Schüler/-innen setzen sich mit dem Zusammenhang von Freundschaft, Liebe und Sexualität auseinander (NMG.10.2) | www.feelok.ch Arbeitsblätter und Video |
| 2. Klasse 1. Sem. | Stress | <ul style="list-style-type: none"> Die Schülerinnen und Schüler können unangenehme Gefühle, Stress und Probleme wahrnehmen (Körpersignale, Gedanken, Rückmeldungen, Situationen). Sie kennen Strategien im Umgang mit Frustrationen im Alltag. | www.feelok.ch Arbeitsblätter und Video Ordner: Der kleine Unterschied -Gendersensible Suchtprävention Film 5: voneinander lernen mit Belastungen und Stress |
| 2. Klasse 2. Sem. | Suchtprävention | <ul style="list-style-type: none"> Die Schülerinnen und Schüler können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen. (NMG.1.2) | Ordner: Wetterfest Seite 313: gewollte und ungewollte Abhängigkeiten; Entscheidungsfreiheit. |

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.

Stärkung der Lebenskompetenzen / Förderung psychische Gesundheit

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.

Schritte ins Leben

Ich und die Gemeinschaft, 2019

Zyklus 3



Durch die Auseinandersetzung mit den 6 Themenkreisen erhalten die Jugendlichen Unterstützung bei der Identitätsfindung und der eigenständigen Lebensgestaltung.

Dieses Lehrmittel deckt die Lehrplaninhalte des Fachbereichs ERG - insbesondere den Bereich Gemeinschaft - sowie die überfachlichen Kompetenzen ab.

Wie geht`s dir?

Unterrichtsmodule für die Sekundarstufe I und II, 2020

Zyklus 3



Im Zentrum steht die **psychische Gesundheit** der Jugendlichen.

Die Unterrichtsmodule sind abgestützt auf die Kampagne „Wie geht`s dir?“ und orientieren sich am Lehrplan 21. Die Schüler*innen erhalten Anregungen zur **Stärkung ihres Wohlergehens und lernen entsprechende Hilfsmittel** kennen.

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

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)

ICH DU WIR

TZT (Themenzentriertes Theater) zu den Themen Gender, Sexualität, Konsum, Kommunikation, Sozialkompetenz, Konfliktkompetenz, Medienkonsum, 2008



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).

Suchtprävention

Der kleine Unterschied

Gendersensible Suchtprävention, 2016

Zyklus 3



Die fünf kurzen Anspieelfilme und das pädagogische Begleitmaterial thematisieren genderspezifische Aspekte von Suchtentwicklungen und problematischen Verhaltensweisen bei Jugendlichen. Das Begleitheft besteht aus einem Argumentarium für die Vorgehensweise, allgemeinen Hinweisen zum Umgang mit den Materialien und vertiefenden Informationen.

feel-ok

Dienstleistungen zu gesundheits-und gesellschaftsrelevanten Themen



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

Be-freelance

Präventionsprogramm zu Tabak-Alkohol-Cannabis und digitale Medien, 2023



Freelance ist ein Suchtpräventionsprogramm mit flexibel einsetzbaren Unterrichtseinheiten zu den Themen Tabak, Alkohol, Cannabis und digitale Medien, das man auf die eigenen Zeit- und Themenbedürfnisse abstimmen kann.

Gras im Kopf

Dokumentarfilm und Anregungen zur kritischen Auseinandersetzung mit Cannabis, 2019



Im dokumentarischen Kurzfilm von Akzent kommen Jugendliche aus dem Kanton Luzern zu Wort. Sie schildern ihre Erfahrungen mit dem Kiffen und ihre Haltung, die sich während der Dreharbeiten durch Konfrontation und Reflexion teilweise auch verändert hat.

Mithilfe von Aussagekärtchen kann eine kritische Auseinandersetzung und Meinungsbildung angeregt werden. Geeignet für Schule ab 9.Schuljahr und Jugendarbeit.

Alk-Tschegger

Spielerischer Zugang zum Thema Alkohol



Alk-Tschegger ist ein Leiterli-Spiel, wo Fragen und Mythen rundum das Thema Alkohol thematisiert werden.

Auf spielerische Weise wird das Thema Alkohol von verschiedenen Aspekten beleuchtet, wie z.B. Wissensfragen, Rollenspiele und Diskussionen.

Das Spiel wird in Teams à 2-3 SpielerInnen gespielt. Es braucht mindestens 4 SpielerInnen (2 Teams) und eine Spielleitung. Mit bis zu 12 SpielerInnen kann das Spiel gespielt werden

Rauschbrillenparcours

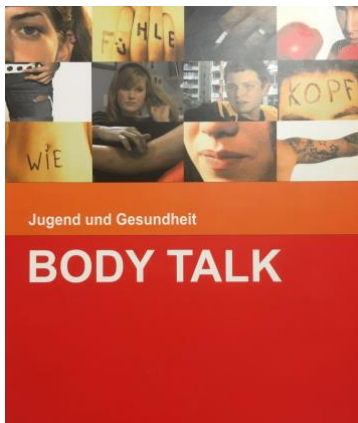


Was passiert, wenn ich zu viel Alkohol trinke? Was geschieht mit meinen Sinnen und mit meinem Körper? Der Rauschbrillenparcours versucht möglichst real erleben zu lassen, wie es ist, wenn man zu viel Alkohol getrunken hat. Die Jugendlichen müssen an verschiedenen Posten mit den Brillen Aufgaben lösen, z.B. auf einer Linie gehen, Ball in einen Korb werfen usw.

Ausleihe bei samowar möglich.

BODY TALK

Jugendliche berichten über ihre Erfahrungen mit „Lust und Schutz“, „Rauchen, Kiffen, Saufen“, „Essen, Stressen, Bewegen“, 2008



Die BODY TALK Filme ermöglichen eine ernsthafte Auseinandersetzung mit dem Leben junger Menschen und den für sie auch problematischen Themen. So bieten sich ganz unterschiedliche Zugänge zu den Themen Körper, Gesundheit, Sexualität, Identität, Selbstwirksamkeit, Einsamkeit und Zugehörigkeit an.

Die Filme regen sowohl Jugendliche als auch Erwachsene zum Nach- und Weiterdenken an und fördern individuelle und kollektive Lernprozesse.

Amateur Teens

Ein Spielfilm über eine Gruppe Teenager an einer Sekundarschule mit den Themen Bildschirmmedien, Drogen, Stress, Beziehung und Sexualität (ab 3.Sek), 2016



Eine Gruppe Teenager an einer Sekundarschule in Zürich - ganz normale Jugendliche, mit ganz normalen Sehnsüchten nach Liebe und Akzeptanz. Doch die Macht der Social Media mit ihren Selfies und stetigem Druck nach Cooler und Sexier, zwingt die Kids immer mehr, ihre wahren Gefühle zu verleugnen. Eine Tragödie nimmt so ihren Lauf. Es ist ein Film über Jugendliche im digitalen Zeitalter und deren Weg auf der Suche nach Geborgenheit, Freundschaft und der Entdeckung ihrer Sexualität.

Projekt Breakout Digitale Medien, 2022 Zyklus 3



Das Projekt «Breakout» regt Schüler und Schülerinnen an, ihren Medienkonsum zu reflektieren und kritisch zu hinterfragen. Dabei wird ihre Selbstwahrnehmung gestärkt. Zudem bietet das Projekt die Gelegenheit, Empfehlungen für einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien zu erproben und sich während dieser Zeit stärker auf Offline-Aktivitäten zu konzentrieren.

Suchtprävention

Zu den Themen Lebenskompetenzen, Risikoverhalten und Sucht, 2021

Zyklus 3



Die „Wenn-Ich-Karten“ regen Jugendliche an, sich mit Fragen der Identität, mit Lebenszielen, Normen und Werten sowie mit Motiven, Funktionen und Risiken von Suchtmitteln oder Suchtverhalten auseinanderzusetzen. Sie unterstützen die Selbstreflexionsfähigkeit, die Identitätsentwicklung und die Risikokompetenz. Der offene Austausch über Konsummotive, Gruppendruck sowie den Risiken von psychoaktiven Substanzen und Essverhalten fördert die Normbildung in der Gruppe und korrigiert Mythen über Verbreitung, Wirkung und Risiken von Substanzen.

Medien

Zum Thema exzessive Nutzung und weiteren Medienthemen, 2021

Zyklus 3



Jugendliche wollen wissen, was Gleichaltrige über digitale Spiele, soziale Medien, und alles was im Netz passieren kann, denken. Der Rahmen des Spiels ermöglicht den Austausch unter Gleichaltrigen. Spielregeln bieten Schutz und erlauben, dass Jugendliche spielerisch mit Spaß und ohne pädagogischen Zeigefinger ihr Smartphone- und Onlineverhalten reflektieren.

Sie werden dazu angeregt, über positive und problematische Seiten digitale Medien zu sprechen und darüber, was sie in ihrem täglichen Medienumgang erleben. Insbesondere setzen sie sich darüber auseinander, ab wann ein Nutzungsverhalten problematisch wird und wie man dem begegnen kann.

Kontakt:

Nina Kalman

nkalman@samowar.ch