

## Abenteuerinsel – Themen – Version 1 – 24 Fragen

Abenteuerinsel besteht aus fünf übergeordneten Gruppen. Die dazugehörenden Themen sind mit den inhaltlichen Sektionen oder Modulen von [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch) verknüpft (Ausnahmen: Geld und Klima).

- **Sucht** | Alkohol, Cannabis, Tabak, Onlinesucht, Glücksspiel
- **Körperliche Gesundheit** | Ernährung, Gewicht, Sport
- **Psychische Gesundheit** | Essstörungen, Freizeit, Gewalt, Gewalt zwischen Eltern (Häusliche Gewalt), Jugendrechte, Psychische Störungen, Selbstvertrauen, Stress, Suizidalität, Vorurteile
- **Entwicklungsaufgaben** | Beruf, Medienkompetenz, Sexualität und Identität, Umgang mit Geld
- **Nachhaltige Entwicklung** | Tabak, Klima

Abenteuerinsel besteht aus vier Elementen:

- **Die Themen** | Die Grundlage dazu ist das vorliegende Dokument. Die Inhalte werden später anders dargestellt als in diesem Dokument (siehe nächste Seite).
- **Die Tipps-Zettel** | Empfehlungen für Jugendliche, um persönliche, soziale und methodische Kompetenzen gemäss Lehrplan 21 in Verbindung mit den Themen zu üben.
- **Die Lebenskompetenzen** | Aufgaben zur Förderung von Lebenskompetenzen.
- **Die Schatzkarte von Abenteuerinsel** | Um Punkte zu sammeln. Für manche Jugendgruppen ist diese Strategie essentiell, um sie für eine Teilnahme zu motivieren.

## Beispiele

Ab Seite 6 werden die Themen tabellarisch dargestellt. Die grafische Darstellung für Jugendliche wird in etwa so aussehen:

Sucht Schweiz S-1a | feel-ok.ch

### Wer sollte lieber keinen Alkohol trinken? Und warum?

Kein Interesse | Mässiges Interesse | Interessant!

**Hinweise für Erwachsene** | WAH.4.1 | Ab 13 Jahren  
Zahlreiche Broschüren als PDF zu den Themen Alkohol, Tabak, Cannabis und zu anderen Substanzen stellt Sucht Schweiz auf [shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch) zur Verfügung.

Arbeitsblätter | [feel-ok.ch/\\*alkohol](http://feel-ok.ch/*alkohol)

31

Vorderseite eines Themas

Sucht Schweiz S-1a | feel-ok.ch

### Wer sollte lieber keinen Alkohol trinken? Und warum?

**Wer jung ist, Konzentration braucht, Ärger oder Stress hat, Medikamente einnimmt oder sonst krank ist, sollte lieber keinen Alkohol trinken.**

**Begründung:**

- **Alter** | Die Leber von Jugendlichen kann Alkohol nicht gut abbauen: Schon eine geringe Alkoholmenge kann eine Vergiftung verursachen.
- **Prüfungen** | Alkohol reduziert die Konzentration, und diese brauchst du während der Schulzeit, beim Lernen und bei der Arbeit.
- **Strassenverkehr** | Unter Alkoholeinfluss sind die Reaktionen verlangsamt. Am Strassenverkehr teilzunehmen, kann gefährlich werden.
- **Ärger** | Ist man traurig oder wütend, kann Alkohol die negativen Gefühle verstärken.

[youtube.com/watch?v=cyma868Emgl](https://www.youtube.com/watch?v=cyma868Emgl) | 3 Minuten

Wirkung von Alkohol | [feel-ok.ch/0001](http://feel-ok.ch/0001)  
Wann verzichten? | [feel-ok.ch/alkohol-wann-verzichten](http://feel-ok.ch/alkohol-wann-verzichten)

32

Hinterseite eines Themas

Die **Tipps-Zettel** unterstützen die Jugendlichen (bei Bedarf) bei der Vertiefung eines Themas. Hier ein Beispiel:

**Tipps-Zettel**

### Tipps-Zettel | Hilfe bekommen

Du bist nicht allein mit dieser Aufgabe.  
Frage deine Kollegen und Kolleginnen, ob sie die Antwort kennen.

feel-ok.ch

Mit den **Überraschungsaufgaben** trainiert man **Lebenskompetenzen**. Hier ein Beispiel:

**Überraschungsaufgaben**

### Lk 1 | Zur Tür gehen

Die Person ist weit entfernt von der Ausgangstür (soweit wie es geht). Die Aufgabe: Sie muss die Ausgangstür erreichen, ohne irgendein Objekt zu berühren. Dies mit geschlossenen Augen. Das tönt unmöglich. Es ist aber einfach, wenn man dabei jemanden um Hilfe bittet.

Kompetenz: Kreatives Denken, Stressbewältigung, Problemlösefertigkeiten  
Moral: Aufgaben, die man nicht allein bewältigen kann, sind mit Unterstützung möglich.

feel-ok.ch

Um Punkte zu sammeln, bekommen die Jugendlichen eine **Schatzkarte**:



## Theoretische Grundlage

Abenteuerinsel beruht auf einer Erweiterung der Theorie des geplanten Verhaltens. Eine kurze Beschreibung finden Sie auf [feel-ok.ch/theorie](http://feel-ok.ch/theorie).

## Schulumfrage 2018-2019

Abenteuerinsel beruht auch auf den Erkenntnissen des Jugendberichtes ([feel-ok.ch/2019-jb](http://feel-ok.ch/2019-jb)) und des Lehrpersonenberichtes der Schulumfrage 2018 - 2019 ([feel-ok.ch/2019-e](http://feel-ok.ch/2019-e)).

- Jugendliche haben angegeben, dass sie Methoden lernen möchten, um Probleme zu lösen sowie um sich besser zu fühlen. Dazu haben sie mitgeteilt, welche Themen für sie relevant sind (u.a. Selbstvertrauen, Beruf, Freizeit, Geld, Ernährung usw.).
- Lehrpersonen haben erklärt, was sie von Fachorganisationen wünschen und welche Eigenschaften Unterrichtsmaterialien haben sollten. Dazu ein Abschnitt aus dem Lehrpersonen-Bericht: «Lehrpersonen wünschen sich von Fachorganisationen Unterrichtsmaterialien. Und welche Eigenschaften diese haben sollten, dazu haben Lehrerinnen und Lehrer klare Vorstellungen. Unterrichtsmaterialien sollten u.a. **videogestützt** sein, **kurze Texte**, **Bilder und Symbole** enthalten, **flexibel einsetzbar** und **vielfältig** sein, an **Sprache und Alter** Jugendlicher angepasst werden (zielgruppengerecht), **spielerisch**, **humorvoll**, **interaktiv** und wenig zeitintensiv sein (**kurze Einheiten**), in den **Unterricht einbettbar** sein oder **aktuelle Inhalte** vertiefen. (...) Einige Lehrpersonen betonen die Wichtigkeit, Jugendliche abzuholen, wo sie stehen, sie aktiv einbeziehen und **auf ihre Interessen Rücksicht** nehmen. (...) Manche Lehrpersonen weisen darauf hin, dass mit einem Einsatz **Kompetenzen trainiert** bzw. der Fokus auf **Lösungen und Stärken** ausgerichtet werden sollte (Ziele). Eine Minderheit schlägt vor, mit **Testimonials** zu arbeiten, Jugendliche auf die **Folgen** bestimmter Verhaltensweisen aufmerksam zu machen, **Angebote zu koordinieren** bzw. gut zu **kommunizieren** sowie **Eltern** zu beteiligen.» ([feel-ok.ch/2019-e](http://feel-ok.ch/2019-e), Seite 19).

## Thematische Fragen von Abenteuerinsel (Version 1.0) und Vorgehensweise in Kürze

Aufgelistet wird der Fragekatalog der Version 1.0 von Abenteuerinsel. Aus diesem Katalog pickt man 5 bis 10 Fragen heraus. Für die ausgewählten Fragen legen die Jugendlichen fest, ob das Thema von Interesse ist. Fragen, die interessieren, werden mit der Jugendgruppe mit den Tipp-Zetteln vertieft. Ab der zweiten Frage können die Jugendlichen entscheiden, ob sie lieber eine weitere Frage diskutieren oder eine Überraschungsaufgabe vorziehen: Bei den Überraschungsaufgaben handelt es sich um Aktivitäten zur Förderung von Lebenskompetenzen, die in einem anderen Dokument beschrieben sind (das Dokument wird erst im Herbst 2019 erstellt). Alle Fragen bleiben nach dem Einsatz der Fachperson bei der Lehrperson oder beim Jugendarbeitenden und können bei Bedarf auch individuell oder vertraulich behandelt werden, falls sie nur für einzelne junge Menschen relevant sind.

<b>Sucht.....</b>	<b>6</b>
Wer sollte lieber keinen Alkohol trinken? Und warum? .....	6
Welche Wirkungen können auftreten, wenn man Cannabis mit THC konsumiert? THC (Tetrahydrocannabinol) ist die Substanz, die den Rausch auslöst. ....	7
Welche Gründe überzeugen dich, aufs Rauchen zu verzichten?.....	8
Wie erkennt man, ob jemand online-, smartphone- oder gamesüchtig ist? .....	9
Warum können Glücksspiele süchtig machen? .....	11
<b>Körperliche Gesundheit .....</b>	<b>12</b>
Die Lebensmittelpyramide besteht aus 6 Stufen. Welches Lebensmittel gehört zu welcher Stufe? .....	12
Viele Jugendliche haben das richtige Körpergewicht für ihr Alter. Trotzdem sind sie unzufrieden damit. Wie erklärst du dir das? .....	13
Welche Sportarten machen Spaß? Und warum? .....	14
<b>Psychische Gesundheit.....</b>	<b>15</b>
Wie verhält sich eine Person, die eine Essstörung hat? .....	15
Wie verbringst du deine Freizeit? Was könntest du neu probieren?.....	16
Wenn du mit einer Person ein Problem hast, wie kannst du versuchen, den Konflikt zwischen euch zu entschärfen?.....	17
Falls dir ein Freund oder eine Freundin im Geheimen sagen würde, dass seine oder ihre Eltern immer wieder streiten und dies kaum mehr zu ertragen ist, wie könntest du Hilfe anbieten?.....	18

Die Schweiz hat die UNO-Konvention über die Rechte des Kindes unterschrieben. Welche Rechte haben junge Menschen wie du? .....	19
Was sind die Symptome einer Depression bei Jugendlichen? .....	20
Wie kannst du dein Selbstvertrauen und deinen Selbstwert verbessern? .....	21
Wenn du gestresst bist, dir langweilig ist oder dich schlecht fühlst, wie gelingt es dir, dich besser zu fühlen? .....	22
Wie erkennt man, dass jemand suizidgefährdet ist, das heisst, daran denkt, sich das Leben zu nehmen? .....	23
Welche Vorurteile kennst du? Und was hältst du davon? .....	25
<b>Entwicklungsaufgaben .....</b>	<b>26</b>
Wie findest du einen Beruf, der zu dir passt? .....	26
Wie findest du mit Google die Informationen, die du brauchst? Welche Tipps helfen dir, bessere Suchergebnisse zu erzielen? .....	28
Welche sexuell übertragbaren Krankheiten sind verbreitet? Sind sie heilbar? .....	29
Es geht um das Thema Sexuelle Orientierung und Identität. Dazu verwendet man die Abkürzung LGBT. Für was stehen die einzelnen Buchstaben? Was weisst du darüber? .....	31
Zu einem Budget gehören einerseits Einnahmen, z.B. der Lohn, andererseits fixe und variable Kosten. Welche fixen und variablen Ausgaben sind dir bekannt? .....	33
<b>Nachhaltige Entwicklung .....</b>	<b>34</b>
Wie schadet die Tabakindustrie der Umwelt? .....	34
Was ist der Treibhauseffekt? Und was kann jeder von uns dagegen tun? .....	35

Nr.	S-1a	
Gruppe	Sucht	
Thema	Alkohol	Genehmigt am:
Ziel	<i>Minderjährige sensibilisieren, warum es besser ist, wenn sie keinen Alkohol trinken.</i>	
Patronat	Sucht Schweiz	
Bild	shutterstock_55298395   shutterstock_1130458322   shutterstock_1296494377   shutterstock_1318474913   shutterstock_1422763622	
Frage	Wer sollte lieber keinen Alkohol trinken? Und warum?	
Hauptbotschaft	Wer jung ist, Konzentration braucht, Ärger oder Stress hat, Medikamente einnimmt oder sonst krank ist, sollte lieber keinen Alkohol trinken.	
Details	<p>Begründung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Alter   Die Leber von Jugendlichen kann Alkohol nicht gut abbauen: Schon eine geringe Alkoholmenge kann eine Vergiftung verursachen.</li> <li>● Prüfungen   Alkohol reduziert die Konzentration, und diese brauchst du während der Schulzeit, beim Lernen und bei der Arbeit.</li> <li>● Strassenverkehr   Unter Alkoholeinfluss sind die Reaktionen verlangsamt. Am Strassenverkehr teilzunehmen, kann gefährlich werden.</li> <li>● Ärger   Ist man traurig oder wütend, kann Alkohol die negativen Gefühle verstärken.</li> </ul>	
Links	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Wirkung von Alkohol   <a href="http://feel-ok.ch/0001">feel-ok.ch/0001</a></li> <li>● Wann verzichten?   <a href="http://feel-ok.ch/alkohol-wann-verzichten">feel-ok.ch/alkohol-wann-verzichten</a></li> </ul>	
YouTube	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cyma868EmgI">https://www.youtube.com/watch?v=cyma868EmgI</a> (03:00)	
Landing-Page	-	
Lehrplan 21	WAH.4.1	
Altersgruppe	Ab 13 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	Zahlreiche Broschüren als PDF zu den Themen Alkohol, Tabak, Cannabis und zu anderen Substanzen stellt Sucht Schweiz auf <a href="http://shop.addictionsuisse.ch">shop.addictionsuisse.ch</a> zur Verfügung.	
Arbeitsblätter	<a href="http://feel-ok.ch/+alkohol">feel-ok.ch/+alkohol</a>	

Nr.	S-2a	
Gruppe	Sucht	
Thema	Cannabis	Genehmigt am:
Ziel	Risikominimierung beim Cannabiskonsum	
Patronat	Infodrog	
Bild	shutterstock_141280072   shutterstock_1385121821   shutterstock_1198483846   shutterstock_1266752518   shutterstock_501368335   shutterstock_1118842304   shutterstock_1118842310	
Frage	<b>Welche Wirkungen können auftreten, wenn man Cannabis mit THC konsumiert? THC (Tetrahydrocannabinol) ist die Substanz, die den Rausch auslöst.</b>	
Hauptbotschaft	Je nach Dosis, Konsumart (z.B. rauchen oder essen), Person, Stimmung und Situation sind die Wirkungen unterschiedlich.	
Details	<p>Oft beobachtet man folgende Reaktionen bei jenen, die kiffen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pupillen werden grösser: Das Licht scheint intensiver als üblich.</li> <li>● Der Mund kann trocken werden. Wer kiffet, kann sehr hungrig werden.</li> <li>● Reaktionen und Konzentrationsfähigkeit nehmen ab. Deswegen: Unter Cannabiseinfluss sollte man keine Fahrzeuge lenken oder Arbeiten tätigen, für die Konzentration erforderlich ist.</li> <li>● Bei hoher Dosis sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelanfälle, Ängste und Halluzinationen möglich.</li> </ul> <p>Mit dem Ende des Cannabisrausches verschwinden diese Symptome in der Regel wieder. Aber: Das regelmässige und häufige Kiffen steigert das Krebsrisiko in den Lungen und in den Atemwegen.</p>	
Links	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Wirkung des Cannabiskonsums   <a href="http://feel-ok.ch/0015">feel-ok.ch/0015</a></li> <li>● Gefahren für Körper und Psyche   <a href="http://feel-ok.ch/cannabis-gefahr">feel-ok.ch/cannabis-gefahr</a></li> </ul>	
YouTube	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tOVXNkcsaY">https://www.youtube.com/watch?v=tOVXNkcsaY</a> (04:20)	
Landing-Page		
Lehrplan 21	NMG.1.2	
Altersgruppe	Ab 14 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	Freelance bietet Unterrichtsmaterialien zu den Themen Cannabis, Alkohol, Tabak und digitale Medien, siehe <a href="https://www.be-freelance.net/de/unterrichtsmodule/tabak-alkohol-cannabis/cannabis">https://www.be-freelance.net/de/unterrichtsmodule/tabak-alkohol-cannabis/cannabis</a>	
Arbeitsblätter	<a href="http://feel-ok.ch/+cannabis">feel-ok.ch/+cannabis</a>	

Nr.	S-3a	
Gruppe	Sucht	
Thema	Tabak	Genehmigt am:
Ziel	<i>Jugendliche motivieren, weiterhin keine Zigaretten zu rauchen oder damit aufzuhören.</i>	
Patronat	Berner Gesundheit	
Bild	shutterstock_1343285726   shutterstock_635110742   shutterstock_274618856   shutterstock_635110640   shutterstock_406920781	
Frage	<b>Welche Gründe überzeugen dich, aufs Rauchen zu verzichten?</b>	
Hauptbotschaft	<p>Mehr als 70% der von uns befragten Jugendlichen haben uns als Antwort gegeben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ich will nicht süchtig werden.</li> <li>● Ich würde sonst meiner Gesundheit schaden.</li> <li>● Rauchen macht keinen Sinn.</li> <li>● Meine sportliche Leistung würde sich verschlechtern.</li> <li>● Rauchen stinkt.</li> <li>● Ich will nicht, dass Kinder in armen Ländern in den Tabakplantagen mit Pestiziden arbeiten müssen.</li> <li>● Wegen dem Tabakanbau werden Wälder gerodet, und das ist schlecht für die Klimaerwärmung.</li> </ul>	
Details		
Links	Nichtrauchen hat Vorteile   <a href="https://feel-ok.ch/tabak-gegenargumente">feel-ok.ch/tabak-gegenargumente</a>	
YouTube	<a href="#">Interviews mit Jugendlichen</a> (pro Video etwa 2-3 Minuten)	
Landing-Page		
Lehrplan 21	NMG.1.2	
Altersgruppe	Ab 13 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	Die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention bietet Unterrichtshilfen zu den Themen Zigarettenrauchen und E-Zigaretten auf <a href="https://www.experiment-nichtrauchen.ch/index.php/de/informationen/lehrpersonen/unterrichtshilfen">https://www.experiment-nichtrauchen.ch/index.php/de/informationen/lehrpersonen/unterrichtshilfen</a>	
Arbeitsblätter	<a href="https://feel-ok.ch/+rauchen">feel-ok.ch/+rauchen</a>	



Nr.	S-4a	
Gruppe	Sucht	
Thema	Onlinesucht	Genehmigt am:
Ziel	Verstehen, wann der Onlinekonsum zum Problem wird und einige Handlungsempfehlungen zum Thema.	
Patronat	ZHAW Angewandte Psychologie	
Bild	shutterstock_1412620868   shutterstock_1412586728   shutterstock_167007815   shutterstock_1375187483   shutterstock_1072089014   shutterstock_340349513	
Frage	<b>Wie erkennt man, ob jemand online-, smartphone- oder gamesüchtig ist?</b>	
Hauptbotschaft	Jemand kann viel Zeit online verbringen. Das heisst aber noch nicht, dass er oder sie deswegen süchtig ist. Wer onlinesüchtig ist, verliert oft Freunde, schläft weniger, hat schlechtere Noten, wird aggressiv, wenn man ihn oder sie daran hindert, online zu sein und erkennt oft nicht, dass er oder sie ein Problem mit dem Onlinekonsum hat.	
Details	<p>Falls du bei dir Anzeichen einer Onlinesucht erkennst:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Entscheide bewusst, wie viel Zeit du pro Tag spielen oder in sozialen Netzwerken verbringen willst.</li> <li>● Überlege dir im Voraus, was du während der Offline-Zeit machen wirst.</li> <li>● Für eine gewisse Zeit kann es hilfreich sein, wenn du dafür sorgst, dass du temporär keinen Zugang zum Computer oder zu deinem mobilen Gerät hast.</li> </ul>	
Links	<a href="http://feel-ok.ch/ai-onlinesucht">feel-ok.ch/ai-onlinesucht</a>	
YouTube	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vMquMgDI39k">https://www.youtube.com/watch?v=vMquMgDI39k</a> (9 Minuten)	
Landing-Page	<p>Jemand kann viel Zeit online verbringen. Das heisst aber noch nicht, dass er oder sie deswegen süchtig ist.</p> <p>Links   <a href="http://feel-ok.ch">feel-ok.ch</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Der Online-Test   <a href="http://feel-ok.ch/webprofi-os-test">feel-ok.ch/webprofi-os-test</a></li> <li>● Anzeichen   <a href="http://feel-ok.ch/onlinesucht-anzeichen">feel-ok.ch/onlinesucht-anzeichen</a></li> <li>● Tipps   <a href="http://feel-ok.ch/webprofi-tipps-sucht">feel-ok.ch/webprofi-tipps-sucht</a></li> <li>● Video 'Wie abhängig sind wir?' <a href="http://feel-ok.ch/webprofi-video">feel-ok.ch/webprofi-video</a></li> </ul> <p>Externe Links</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aktuelle Tipps und Studien: <a href="http://gamesucht.com">gamesucht.com</a></li> </ul> <p>Erwähnenswert: Kinder protestieren gegen den Handy-Konsum ihrer Eltern</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>Artikel</u></li> <li>● <u>Foto</u></li> </ul>
Lehrplan 21	MI.1.1
Altersgruppe	Ab 12 Jahren
Hinweise für Multiplikatoren	Pro Juventute bietet Medienprofis-Workshops für Schulklassen an und stellt Ihnen Informationsmaterial für Ihren Schulunterricht zur Verfügung auf <a href="https://medienprofis.projuventute.ch/fuer-Lehrpersonen-Schulen.3683.0.html">https://medienprofis.projuventute.ch/fuer-Lehrpersonen-Schulen.3683.0.html</a>
Arbeitsblätter	<a href="http://feel-ok.ch/+webprofi">feel-ok.ch/+webprofi</a>

Nr.	S-5a	
Gruppe	Sucht	
Thema	Glücksspiel	Genehmigt am:
Ziel	<i>Jugendliche für das Suchtrisiko von Glücksspielen sensibilisieren</i>	
Patronat	Sucht Schweiz	
Bild	shutterstock_59902123   shutterstock_54307222   shutterstock_1459792862   shutterstock_4148650   shutterstock_243484636   shutterstock_153524126   shutterstock_572523601	
Frage	<b>Warum können Glücksspiele süchtig machen?</b>	
Hauptbotschaft	<p>Folgende Merkmale von Glücksspielen können Menschen so packen, dass sie süchtig werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Schnelle Spielabfolge: Man erfährt sofort, ob man gewonnen oder verloren hat.</li> <li>● Beinah-Gewinne: Es wird der Eindruck erweckt, dass ein Gewinn knapp verpasst wurde.</li> <li>● Wahl der Einsatzhöhe und der Gewinnchancen: Das erzeugt den Eindruck, dass ein Verlust schnell wieder ausgeglichen werden kann und dass man über das Spiel eine gewisse Kontrolle hat.</li> <li>● Viele Spielangebote arbeiten mit Jetons oder mit Kreditkarten. Der eigentliche Wert des Geldes geht so vergessen.</li> </ul>	
Details		
Links	Lass dich nicht austricksen   <a href="https://feel-ok.ch/gs-tricks">feel-ok.ch/gs-tricks</a>	
YouTube	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zvGFT1g35gc">https://www.youtube.com/watch?v=zvGFT1g35gc</a> (13 Minuten)	
Landing-Page	-	
Lehrplan 21	NMG.1.2	
Altersgruppe	Ab 14 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	Das Zentrum für Spielsucht und Sucht Schweiz haben zur Behandlung der Thematik «Glücksspiel» im Unterricht Unterrichtsunterlagen ausgewählt, aufbereitet und teilweise adaptiert. Siehe: <a href="https://www.spielsucht-radix.ch/library/downloads/">https://www.spielsucht-radix.ch/library/downloads/</a>	
Arbeitsblätter	<a href="https://feel-ok.ch/+gs">feel-ok.ch/+gs</a>	

Nr.	KG-1a	
Gruppe	Körperliche Gesundheit	
Thema	Ernährung	Genehmigt am:
Ziel	Grundlage einer ausgewogenen Ernährung spielerisch vermitteln	
Patronat	Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE	
Bild	shutterstock_45337009   shutterstock_1359346184   shutterstock_1457508278   shutterstock_1405567517   shutterstock_536942089   shutterstock_70506052   shutterstock_246869992   shutterstock_1222710628   shutterstock_254696608   shutterstock_1045743664   shutterstock_1321059554	
Frage	Die Lebensmittelpyramide besteht aus 6 Stufen. Welches Lebensmittel gehört zu welcher Stufe?	
Hauptbotschaft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zur obersten Stufe gehören Süssigkeiten, salzige und alkoholische Produkte.</li> <li>• Zur 5. Stufe gehören Öle, Fette, wie Butter und Nüsse.</li> <li>• Zur 4. Stufe gehören Milch, Käse, Fleisch und Fisch.</li> <li>• Zur 3. Stufe gehören Getreide, Brot, Kartoffeln und Reis.</li> <li>• Zur 2. Stufe gehören Früchte und Gemüse.</li> <li>• Zur untersten Stufe gehören ungezuckerte Getränke.</li> </ul>	
Details		
Links	<a href="http://feel-ok.ch/essen-ep">feel-ok.ch/essen-ep</a>	
YouTube	-	
Landing-Page	-	
Lehrplan 21	NMG.1.3	
Altersgruppe	Ab 10 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Pyramide mit 6 Stufen wird gezeichnet. Pro Stufe wird ein Lebensmittel angegeben. In einer zweiten Phase kann die ganze Klasse mit der Pyramide auf <a href="http://feel-ok.ch/essen-ep">feel-ok.ch/essen-ep</a> spielen. Es wird demokratisch entschieden, wo welches Lebensmittel gehört. Ob die Mehrheit recht hat?</li> <li>• Unterrichtsmaterialien werden von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung auf <a href="http://www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/">http://www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/</a> angeboten.</li> </ul>	
Arbeitsblätter	<a href="http://feel-ok.ch/+essen">feel-ok.ch/+essen</a>	

Nr.	KG-2a	
Gruppe	Körperliche Gesundheit	
Thema	Gewicht	Genehmigt am:
Ziel	Gründe vertiefen, warum viele Jugendliche mit dem eigenen Körper unzufrieden sind und positive Reflektion auslösen.	
Patronat	Schweizerischer Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter akj	
Bild	shutterstock_369901304   shutterstock_1134662495   shutterstock_583372219   shutterstock_1397205392   shutterstock_1430370626   shutterstock_638733334   shutterstock_1240312987   shutterstock_1409886710   shutterstock_791716180   shutterstock_95183848	
Frage	<b>Viele Jugendliche haben das richtige Körpergewicht für ihr Alter. Trotzdem sind sie unzufrieden damit. Wie erklärst du dir das?</b>	
Hauptbotschaft	<p>60% der Mädchen möchten schlanker sein. 77% der Knaben möchten mehr Muskeln haben. Mögliche Gründe, warum viele Jugendliche mit ihrem Körper unzufrieden sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● In der Pubertät verändert sich der Körper schnell. Diese Änderungen können Jugendliche unsicher machen, wie sie auf andere Menschen wirken.</li> <li>● In sozialen Medien und in der Werbung sehen alle Menschen attraktiv, schlank oder muskulös aus. Man will auch so aussehen. Dass viele Fotos manipuliert sind, vergisst man.</li> <li>● Wer wenig Selbstvertrauen hat, neigt eher dazu, zu denken, nicht genug attraktiv zu sein.</li> </ul>	
Details	Tipps: Wenn dein Körper wirklich ein bisschen schwabbelig oder schwächig ist, hilft regelmässiger Sport. Es ist aber auch wichtig, dass man zu schätzen lernt, was man am Körper hat, denn er ist eine Wunderwerkstatt, die Unglaubliches leistet. Mehr dazu erfährst du im YouTube-Video.	
Links	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Quelle der Zahlen   <a href="https://gesundheitsfoerderung.ch/ueber-uns/medien/medienmitteilungen/artikel/maedchen-achten-auf-gewicht-knaben-auf-muskeln-1.html">https://gesundheitsfoerderung.ch/ueber-uns/medien/medienmitteilungen/artikel/maedchen-achten-auf-gewicht-knaben-auf-muskeln-1.html</a></li> <li>● Woher kommt die Unzufriedenheit? <a href="https://feel-ok.ch/gewicht-unzufriedenheit">feel-ok.ch/gewicht-unzufriedenheit</a></li> </ul>	
YouTube	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NaquCiU3dsE">https://www.youtube.com/watch?v=NaquCiU3dsE</a> (7 Minuten)	
Landing-Page	-	
Lehrplan 21	NMG.1.5	
Altersgruppe	Ab 12 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	In den Bodytalk PEP Workshops werden die jungen Menschen zu einer kritischen Auseinandersetzung mit überzogenen Schönheitsidealen, dem Schlankheitswahn und damit verbundenem Ess-, Diät- und Bewegungsverhalten angeregt. Mehr Details auf <a href="https://www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/bodytalk-pep.php">https://www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/bodytalk-pep.php</a>	
Arbeitsblätter	<a href="https://feel-ok.ch/+gewicht">feel-ok.ch/+gewicht</a>	

Nr.	KG-3a	
Gruppe	Körperliche Gesundheit	
Thema	Sport	Genehmigt am:
Ziel	<i>Jugendliche für die Vielfalt der Sportarten sensibilisieren und dazu motivieren, sie auszuleben.</i>	
Patronat	Bundesamt für Sport	
Bild	shutterstock_756795328   shutterstock_199288157   shutterstock_41646289   shutterstock_696988795   shutterstock_305408435   shutterstock_303533510   shutterstock_1044501160   shutterstock_255887728   shutterstock_613722485   shutterstock_199144436   shutterstock_253330612   shutterstock_85106866   shutterstock_1227550027   shutterstock_143117110   shutterstock_80852416   shutterstock_1044501169	
Frage	<b>Welche Sportarten machen Spass? Und warum?</b>	
Hauptbotschaft	<p>Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse. Manche lieben es, ein Team mit anderen Menschen zu bilden, andere ziehen es vor, sich mit Gleichaltrigen zu vergleichen und zu gewinnen. Für einige Jugendliche ist es wichtig, Zeit draussen in der Natur zu verbringen, andere ziehen es vor, Aktivitäten auszuführen, die etwas Kunstvolles darstellen. Es gibt auch jene, die den Nervenkitzel suchen, andere möchten sich selbst beweisen, dass sie bestimmte Ziele erreichen können.</p> <p>Egal, was dich anspricht, es gibt eine sportliche Tätigkeit, die dir entspricht. Mit unserem Sportarten-Kompass findest du heraus, welche Sportart zu dir passt.</p>	
Details		
Links	Sportarten-Kompass (10 Min.)   <a href="https://feel-ok.ch/sport-kompass">feel-ok.ch/sport-kompass</a>	
YouTube	-	
Landing-Page	-	
Lehrplan 21	BS	
Altersgruppe	Ab 10 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	Schule bewegt ist eine Online-Plattform, auf der sich neue, vielfältige Bewegungsübungen finden, die zum Aktivieren, Beruhigen oder Lernen anregen. Alle Videos auf <a href="https://schulebewegt.ch">schulebewegt.ch</a>	
Arbeitsblätter	<a href="https://feel-ok.ch/+sport">feel-ok.ch/+sport</a>	

Nr.	PG-1a	
Gruppe	Psychische Gesundheit	
Thema	Esstörungen	Genehmigt am:
Ziel	Für sich oder für andere Menschen erkennen, ob eine ärztliche Konsultation sinnvoll ist, um eine mögliche Essstörung abzuklären.	
Patronat	Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah	
Bild	shutterstock_74449939   shutterstock_1053348281   shutterstock_1294813711   shutterstock_1294813594   shutterstock_1294813591   shutterstock_1053348383   shutterstock_271983839   shutterstock_1294813792   shutterstock_1294813840	
Frage	<b>Wie verhält sich eine Person, die eine Essstörung hat?</b>	
Hauptbotschaft	<p>Essstörung ist eine Krankheit. Je früher die Behandlung beginnt, desto besser die Chance, wieder gesund zu werden. Eine Diagnose kann nur von einem Arzt oder von einer Ärztin ausgesprochen werden. Wer folgendes Verhalten hat, dem/der empfehlen wir eine ärztliche Konsultation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer denkt, dass Hobbies, Ausbildung oder Job, aber auch Eltern und Freunde weniger wichtig sind als alles, was mit «Essen» oder «Nicht-Essen» zu tun hat.</li> <li>• Wer nicht mehr weiss, wie sich anfühlt, Hunger zu haben oder satt zu sein.</li> <li>• Wer fast nichts mehr isst... oder umgekehrt: wer mehr oder weniger den ganzen Tag isst.</li> <li>• Wer vermeidet, mit Familie oder mit Freunden zu essen, um die eigenen Ernährungsgewohnheiten nicht ändern zu müssen.</li> <li>• Wer sich dick fühlt, obwohl sie oder er in Wahrheit ganz schön dünn ist.</li> <li>• Wer sich innerlich leer fühlt und ständig diese Leere mit Nahrung zustopft.</li> </ul>	
Details		
Links	Merkmale von Essstörungen   <a href="http://feel-ok.ch/0017">feel-ok.ch/0017</a> Adressen, die Unterstützung bieten   <a href="http://feel-ok.ch/es-adressen">feel-ok.ch/es-adressen</a>	
YouTube	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=COWjCBQ8hbg">https://www.youtube.com/watch?v=COWjCBQ8hbg</a> (6 Minuten)	
Landing-Page	-	
Lehrplan 21	NMG.1.3 und ERG.5.5	
Altersgruppe	Ab 14 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	Fortbildung für Lehrpersonen und Ausbilder: Im Rahmen eines halbtägigen Workshops (4 Std.) lernen Lehrpersonen oder AusbilderInnen, woran sie Essstörungen bei SchülerInnen frühzeitig erkennen und wie Sie die/den SchülerIn ansprechen können. Details: <a href="https://www.aes.ch/lehrpersonen-fortbildung">https://www.aes.ch/lehrpersonen-fortbildung</a>	
Arbeitsblätter	<a href="http://feel-ok.ch/+gewicht">feel-ok.ch/+gewicht</a>	

Nr.	PG-2a	
Gruppe	Psychische Gesundheit	
Thema	Freizeit	Genehmigt am:
Ziel	<i>Herausfinden, wie man aus der eigenen freien Zeit das Beste herausholt, um sich gut zu fühlen</i>	
Patronat	Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt	
Bild	shutterstock_117689620   shutterstock_1384622459   shutterstock_321144494   shutterstock_128684522   shutterstock_531909649   shutterstock_444806047   shutterstock_1182696613   shutterstock_1200140734   shutterstock_1189558261	
Frage	<b>Wie verbringst du deine Freizeit? Was könntest du neu probieren?</b>	
Hauptbotschaft	Sport, Musik, Theater, tanzen, lesen, zeichnen, fotografieren, gamen, chatten, meditieren, faulenzen, in einer Jugendpartei aktiv sein, mit der Pfadi unterwegs sein, im Jugendzentrum Freunde treffen, sich für die Gemeinde oder für die Umwelt engagieren, freiwillige Arbeit leisten: Es gibt viele Möglichkeiten, seine Freizeit zu verbringen.	
Details	-	
Links	Freizeitideen   <a href="http://feel-ok.ch/freizeit">feel-ok.ch/freizeit</a>	
YouTube	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=h2sJ4G0qVuE">https://www.youtube.com/watch?v=h2sJ4G0qVuE</a> (6 Minuten)	
Landing-Page	-	
Lehrplan 21	-	
Altersgruppe	Ab 10 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	-	
Arbeitsblätter	<a href="http://feel-ok.ch/+freizeit">feel-ok.ch/+freizeit</a>	



Nr.	PG-3a	
Gruppe	Psychische Gesundheit	
Thema	Gewalt	Genehmigt am:
Ziel	Lernen, wie man Konflikte entschärfen kann	
Patronat	Fachstelle für Gewaltprävention der Stadt Zürich	
Bild	shutterstock_1227601117   shutterstock_1375187408   shutterstock_1231715938   shutterstock_1375187426   shutterstock_1294729522   shutterstock_1353953180   shutterstock_1364434427   shutterstock_1188137479   shutterstock_1209011344   shutterstock_1209011338	
Frage	<b>Wenn du mit einer Person ein Problem hast, wie kannst du versuchen, den Konflikt zwischen euch zu entschärfen?</b>	
Hauptbotschaft	<p>Wir schlagen eine mögliche Vorgehensweise vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nimm zuerst deine eigenen Interessen und Gefühle ernst! Welche Lösung wünschst du?</li> <li>• Suche dann in einem ruhigen Moment das direkte Gespräch mit der betroffenen Person (keine WhatsApp-Mitteilung) und teile mit, was dich irritiert, wie du dich dabei fühlst und was du dir wünschst. Absolute Wörter wie «Nie» und «Immer» solltest du lieber nicht verwenden. Es bringt mehr, wenn du die andere Person nicht beleidigst, sachlich bleibst und Ich-Aussagen verwendest. Beispiel: Sage z.B. nicht: „DU gehst mir auf die Nerven“, sondern „ICH kann mich bei diesem Lärm nicht konzentrieren“</li> <li>• Nun höre zu, was die andere Person sagt. Versuche, auch ihre Ansicht zu verstehen. Manchmal ist ein Missverständnis der Grund eines Konfliktes.</li> <li>• Versucht, Kompromisse einzugehen, so dass ihr beide von der Lösung Vorteile habt. Es ist nicht gut, wenn es Verlierer gibt.</li> <li>• Wenn alles nichts nützt, dann bittet eine neutrale Vertrauensperson zu vermitteln.</li> </ul>	
Details	Bei schwerwiegenden Konflikten wie körperliche Gewalt oder Mobbing kontaktiere die Schulsozialarbeit oder spreche mit einer Lehrperson.	
Links	Probleme mit Kollegen/-innen   <a href="https://feel-ok.ch/stress-konflikte">feel-ok.ch/stress-konflikte</a>	
YouTube	<a href="https://youtu.be/M3R8pPX-v-Y?t=62">https://youtu.be/M3R8pPX-v-Y?t=62</a> (8 Minuten)	
Landing-Page	-	
Lehrplan 21	NMG.10.1   ERG.5.5	
Altersgruppe	Ab 10 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	Das Programm «Peacemaker» hat zum Ziel, die Gewalt an Schulen abzubauen und ihr vorzubeugen. Während einer Projektwoche lernen von der Klasse gewählte Schüler/-innen, in hitzigen Situationen auf dem Pausenplatz mit kühlem Kopf schlichtend einzuschreiten und die Lage zu entspannen. Siehe <a href="https://www.ncbi.ch/de/projekte/peacemaker">https://www.ncbi.ch/de/projekte/peacemaker</a>	
Arbeitsblätter	<a href="https://feel-ok.ch/+gewalt">feel-ok.ch/+gewalt</a>   <a href="https://feel-ok.ch/+stress">feel-ok.ch/+stress</a>	

Nr.	PG-4a	
Gruppe	Psychische Gesundheit	
Thema	Gewalt zwischen Eltern (Häusliche Gewalt)	Genehmigt am:
Ziel	Handlungsempfehlungen, wenn jemand mit häuslicher Gewalt konfrontiert ist.	
Patronat	Kinderschutz Schweiz	
Bild	shutterstock_1388237285   shutterstock_1081434299   shutterstock_1449140168   shutterstock_1398230009   shutterstock_728258470   shutterstock_712402594   shutterstock_195656321   shutterstock_1424685968   shutterstock_424477741	
Frage	<b>Falls dir ein Freund oder eine Freundin im Geheimen sagen würde, dass seine oder ihre Eltern immer wieder streiten und dies kaum mehr zu ertragen ist, wie könntest du Hilfe anbieten?</b>	
Hauptbotschaft	Falls es sich um einen Notfall handelt, rufe die Polizei an (117) oder informiere sofort deine Eltern. Ein Notfall könnte sein, dass dir deine Freundin per WhatsApp mitteilt, dass ihr Vater gerade einen Gewaltausbruch hat und sie Angst um ihre Mutter hat. Oder wenn du aus der Nachbarswohnung Schreie hörst und du dir Sorgen machst.	
Details	<p>Falls es sich nicht um einen Notfall handelt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biete deine Unterstützung an und höre zu.</li> <li>• Offene Fragen wie «Wie geht es dir denn so zu Hause?» sind besser als Ja-Nein-Fragen wie «Stimmt es, du fühlst dich zu Hause nicht mehr wohl?»</li> <li>• Schlage vor, zusammen zum Schulsozialarbeiter oder zu einer Beratungsstelle zu gehen, die 147 anzurufen oder mit einem Erwachsenen zu sprechen, dem ihr vertraut.</li> <li>• Es ist toll, wenn du deine Hilfe anbietest! Wenn dich die Situation belastet, hast du auch das Recht, für dich Hilfe zu bekommen.</li> </ul>	
Links	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipps   <a href="https://feel-ok.ch/hg-freunde">feel-ok.ch/hg-freunde</a>       Wie Jugendliche Freunden geholfen haben: <a href="https://feel-ok.ch/hg-jugendhilft">feel-ok.ch/hg-jugendhilft</a></li> <li>• Adressen   <a href="https://feel-ok.ch/opferberatungsstellen">feel-ok.ch/opferberatungsstellen</a></li> </ul>	
YouTube	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BnX1smvK-7U&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=BnX1smvK-7U&amp;feature=youtu.be</a> (2 Minuten)</li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=19&amp;v=0BGj5gxELJ8">https://www.youtube.com/watch?time_continue=19&amp;v=0BGj5gxELJ8</a> (2 Minuten)</li> </ul>	
Landing-Page	-	
Lehrplan 21	ERG 5.6	
Altersgruppe	Ab 10 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	Unterstützungsangebote und Leitfaden zum Thema Häusliche Gewalt sowie die audiovisuelle Themenmappe «Es soll aufhören» von Kinderschutz Schweiz finden Sie auf <a href="https://feel-ok.ch/+hg">feel-ok.ch/+hg</a>	
Arbeitsblätter	<a href="https://feel-ok.ch/+hg">feel-ok.ch/+hg</a>	

Nr.	PG-5a	
Gruppe	Psychische Gesundheit	
Thema	Kinderrechte   Jugendrechte	Genehmigt am:
Ziel	<i>Wer die eigenen Rechte kennt, kann verlangen, dass sie respektiert werden und lernt dabei, die Rechte anderer Menschen zu respektieren.</i>	
Patronat	Pro Juventute	
Bild	Aktuelles Bild   shutterstock_318442982   shutterstock_212325406   shutterstock_1341115469	
Frage	<b>Die Schweiz hat die UNO-Konvention über die Rechte des Kindes unterschrieben. Welche Rechte haben junge Menschen wie du?</b>	
Hauptbotschaft	Du hast unter anderem das Recht auf Gleichbehandlung, auf Pflege, wenn du krank bist, auf Ausbildung, auf Schutz vor Trennung der Eltern, auf Freizeit und Erholung sowie auf deine Privatsphäre. Du hast auch das Recht, deine Meinung zu äussern und angehört zu werden.	
Details	<p>Und was kannst du tun, wenn du denkst, dass deine Rechte missachtet werden?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Versuche dies sachlich und ruhig zu kommunizieren.</li> <li>• Hole Rat nicht nur bei Freunden, sondern auch z.B. beim Schulsozialarbeiter, bei einer Lehrperson, bei einer Jugendarbeiterin oder bei 147.ch.</li> </ul>	
Links	<a href="http://feel-ok.ch/jugendrechte">feel-ok.ch/jugendrechte</a>	
YouTube	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JSwVE5m6gKg">https://www.youtube.com/watch?v=JSwVE5m6gKg</a> (5 Minuten)	
Landing-Page	-	
Lehrplan 21	RZG.8.2	
Altersgruppe	Ab 10 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	Materialien zu Kinderrechten für den Schulunterricht finden Sie auf der Website von Education 21 auf <a href="https://catalogue.education21.ch/de/search/products?search_api_fulltext=kinderrechte&amp;type=All">https://catalogue.education21.ch/de/search/products?search_api_fulltext=kinderrechte&amp;type=All</a>	
Arbeitsblätter	<a href="http://feel-ok.ch/+jugendrechte">feel-ok.ch/+jugendrechte</a>	

Nr.	PG-6a	
Gruppe	Psychische Gesundheit	
Thema	Psychische Störungen	Genehmigt am:
Ziel	Depression erkennen als Beitrag zur Suizidprävention	
Patronat	IKS – Institut Kinderseele Schweiz	
Bild	shutterstock_1429686914   shutterstock_625991621   shutterstock_744627397   shutterstock_1367520401   shutterstock_1367520401 (1)   shutterstock_369968555   shutterstock_1432757615   shutterstock_766666384	
Frage	<b>Was sind die Symptome einer Depression bei Jugendlichen?</b>	
Hauptbotschaft	<p>Vielleicht denkst du, dass wer depressiv ist, einfach nur ein bisschen traurig ist. Depression ist aber viel schlimmer als das.</p> <p>Bei einer Depression verschwindet die Freude am Leben und die Welt wird nur noch grau in grau wahrgenommen. Dinge, die normalerweise Spass machen, werden vernachlässigt, der Appetit nimmt ab. Das Gedächtnis funktioniert nicht mehr so gut. Wer unter einer Depression leidet, kann sich kaum noch konzentrieren. Bei Ansprache reagiert die Person gar nicht oder sie reagiert gereizt und unausstehlich.</p> <p>Bei einer starken Depression fühlt die betroffene Person gar «nichts» mehr. Es ist ihr alles egal, sie will tagelang nur noch im Bett liegen, verweigert den Schulbesuch oder die Ausbildung. Nichts und niemand kommt an ihn oder an sie mehr heran.</p> <p>Depression erhöht das Risiko für Suizidgedanken und -handlungen und muss ernst genommen werden, das heisst sie muss behandelt werden. Die Mehrzahl der betroffenen Jugendlichen wird nach der Behandlung wieder gesund - sogar schneller als depressive Erwachsene.</p> <p>Nun schauen wir das Video «Depression» auf <a href="https://feel-ok.ch/ps-stoerung-depression">feel-ok.ch/ps-stoerung-depression</a> (4 Minuten) zusammen.</p>	
Details	-	
Links	<a href="https://feel-ok.ch/ps-jug-depression">Depression bei Jugendlichen   feel-ok.ch/ps-jug-depression</a> <a href="https://feel-ok.ch/sv-test-depression">Test Depression   feel-ok.ch/sv-test-depression</a>	
YouTube	-	
Landing-Page	-	
Lehrplan 21	-	
Altersgruppe	Ab 13 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	Adressen, die helfen, falls Sie vermuten, dass ein Schüler oder eine Schülerin an Suizid denkt: <a href="https://feel-ok.ch/suizid-notfall">feel-ok.ch/suizid-notfall</a>	
Arbeitsblätter	<a href="https://feel-ok.ch/+suizid">feel-ok.ch/+suizid</a>	

Nr.	PG-7a	
Gruppe	Psychische Gesundheit	
Thema	Selbstvertrauen	Genehmigt am:
Ziel	Methoden lernen, um selbstbewusst zu werden	
Patronat	DENK-WEGE	
Bild	shutterstock_1256318044   shutterstock_1451456894   shutterstock_776905528   shutterstock_1064202530   shutterstock_1164922264   shutterstock_1164923506   shutterstock_1394659046   shutterstock_1108280684   shutterstock_1310128177   shutterstock_788496904   shutterstock_104609480	
Frage	<b>Wie kannst du dein Selbstvertrauen und deinen Selbstwert verbessern?</b>	
Hauptbotschaft	<p>Diese Übungen können helfen, sich besser mit sich selbst zu fühlen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sprache mit dir. Sage dir «<i>Ich bin ein wertvoller Mensch, ich mag mich</i>» oder «<i>Ich bin eine liebenswerte Person</i>». Wenn du das jeden Tag mehrmals machst, wirst du merken, dass du beginnst, dich zu schätzen.</li> <li>● Niemand ist perfekt. Wenn du Schwächen hast, die du nicht ändern willst oder kannst, versuche sie zu akzeptieren, anstatt dich deswegen schlecht zu machen. Du kannst dir sagen: «<i>Ich bin ganz in Ordnung, auch wenn ich diese Schwäche habe</i>».</li> <li>● Schau Dir die Menschen um dich herum an und finde heraus, was dir an ihnen gefällt. Wenn du an anderen Menschen positive Seiten schätzen kannst, fällt es dir auch leichter, deine eigenen positiven Seiten zu erkennen und zu schätzen.</li> <li>● Wenn du etwas erreicht hast – auch wenn es sich um etwas Kleines handelt – sage dir: «<i>Gut gemacht!</i>» anstatt kleine Erfolge als bedeutungslos oder als zufällig zu betrachten.</li> </ul>	
Details		
Links	Übungen für mehr Selbstwert   <a href="https://feel-ok.ch/sv-uebungen">feel-ok.ch/sv-uebungen</a>	
YouTube	Weibliche Version   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wM1mLzRgiTU&amp;feature=youtu.be&amp;t=65">https://www.youtube.com/watch?v=wM1mLzRgiTU&amp;feature=youtu.be&amp;t=65</a> (11 Minuten) Männliche Version   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UZzI3jH9RgY">https://www.youtube.com/watch?v=UZzI3jH9RgY</a> (5 Minuten)	
Landing-Page	-	
Lehrplan 21	ERG.5.1	
Altersgruppe	Ab 10 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	Das Programm DENK-WEGE unterstützt eine positive Entwicklung von Jugendlichen und trägt so dazu bei, Problemverhalten wie Gewalt, Substanzmissbrauch und Bedrücktheit zu reduzieren. Mehr Infos auf <a href="https://www.xn--gewaltprvention-an-schulen-nhc.ch/index.html">https://www.xn--gewaltprvention-an-schulen-nhc.ch/index.html</a>	
Arbeitsblätter	<a href="https://feel-ok.ch/+sv">feel-ok.ch/+sv</a>	

Nr.	PG-8a	
Gruppe	Psychische Gesundheit	
Thema	Stress	Genehmigt am:
Ziel	Methoden lernen, um mit belastendem Stress oder Langeweile umzugehen	
Patronat	RADIX	
Bild	shutterstock_1450140497   shutterstock_1454471495   shutterstock_503270143   shutterstock_336142253   shutterstock_337249514   shutterstock_1171857658   shutterstock_1193912455   shutterstock_17630137   shutterstock_1319136869   shutterstock_1416690596   shutterstock_444806047   shutterstock_54538765   shutterstock_1309449919   shutterstock_717829984   shutterstock_204830179   shutterstock_1276347514	
Frage	<b>Wenn du gestresst bist, dir langweilig ist oder dich schlecht fühlst, wie gelingt es dir, dich besser zu fühlen?</b>	
Hauptbotschaft	<p>Wir haben Hunderte Jugendliche gefragt, wie sie mit belastenden Situationen oder mit Langeweile umgehen.</p> <p>Die Antwort von Stir, 15-jährig, war: <i>«Ich fühle mich besser, wenn ich meinen Gefühlen freien Lauf lasse und darüber etwas schreibe».</i></p> <p>Letitshine, 13-jährig, hat geschrieben: <i>«Dich nicht abschätzen. Nicht nur denken, was du falsch gemacht hast, sondern auch an positive Sachen denken: Jeder macht Fehler!».</i></p> <p>Typische Antworten anderer Jugendliche waren: Musik hören, mit Freunden oder mit der Familie Zeit verbringen, mit ihnen reden, Sport treiben, Netflix oder YouTube schauen, Bücher oder Comics lesen, zeichnen, gamen, chatten, faulenzen oder versuchen, das Problem zu lösen.</p> <p>Es gab auch kreative Vorschläge, wie <i>«Ich fluche im Kopf und laut»</i>, <i>«Ich frage eine andere Person nach einer Umarmung»</i>, <i>«Ich probiere etwas Neues und Interessantes zu machen»</i>, <i>«Alles aufschreiben und in eine Box tun und diese irgendwo verstecken»</i>, <i>«1x ins Kissen schreien mega laut»</i> und <i>«In meinen grossen Teddy-Bär oder Boxsack reinschlagen».</i></p>	
Details	-	
Links	Was Jugendliche tun, um sich besser zu fühlen   <a href="https://feel-ok.ch/stress-jugendtipps">feel-ok.ch/stress-jugendtipps</a>	
YouTube	Richtig Meditieren   Einfache Erklärung   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6QHji6zR24A">https://www.youtube.com/watch?v=6QHji6zR24A</a> (9 Minuten)	
Landing-Page	-	
Lehrplan 21	ERG.5.1	
Altersgruppe	Ab 10 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	MindMatters ist ein erprobtes und wissenschaftlich fundiertes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit in den Zyklen I, II und III sowie im Übergang in Ausbildung und Beruf. Siehe: <a href="http://www.mindmatters.ch">www.mindmatters.ch</a>	
Arbeitsblätter	<a href="https://feel-ok.ch/+stress">feel-ok.ch/+stress</a>	

Nr.	PG-9a	
Gruppe	Psychische Gesundheit	
Thema	Suizidalität	Genehmigt am:
Ziel	Anzeichen einer Suizidgefährdung erkennen und Handlungsempfehlungen	
Patronat	Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie   Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK)	
Bild	shutterstock_320788322   shutterstock_320788319   shutterstock_383559112   shutterstock_591858914   shutterstock_415361539   shutterstock_556537834   shutterstock_184560155   shutterstock_1335258575   shutterstock_1408018580	
Frage	<b>Wie erkennt man, dass jemand suizidgefährdet ist, das heisst, daran denkt, sich das Leben zu nehmen?</b>	
Hauptbotschaft	<p>Zieht sich die Person immer mehr ins „Schneckenhaus“ zurück? Sind ihr Dinge gleichgültig, die ihr früher sehr lieb waren und die sie gerne gemacht hat? Hat sie immer Null-Bock-Stimmung? Findet diese Person alles doof und sinnlos? Dies sind Anzeichen für eine mögliche Suizidgefährdung.</p> <p>Wenn dazu diese Person all seine oder ihre Lieblingsbücher, -kleider, usw. verschenkt oder alle persönlichen Sachen in den Müll schmeisst, verhärtet dies den Verdacht einer Suizidgefährdung.</p> <p>Die Alarmglocken sollten auch läuten, wenn jemand Aussagen macht, wie «Ich hätte gar nicht geboren werden sollen», «Ich werde nicht mehr lange ein Problem sein», «Ich möchte einschlafen und nicht mehr aufwachen» oder «Mir ist sowieso alles egal».</p> <p>Falls du diese Anzeichen bei einer Person merkst, kontaktiere telefonisch 147 und schildere die Situation. Die Fachpersonen von 147 werden dir helfen, die Situation einzuschätzen und wie du korrekt handeln kannst. Andere Adressen findest du unten.</p>	
Details	-	
Links	Notfalladressen, Beratung, Chat, Selbsthilfegruppen   <a href="https://feel-ok.ch/suizid-notfall">feel-ok.ch/suizid-notfall</a>	
YouTube	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfahre, wie Ilyas einem Freund mit Suizidgedanken helfen konnte   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EVeZ2XgHAG8">https://www.youtube.com/watch?v=EVeZ2XgHAG8</a></li> <li>• Erfahre, wie Savannah einer Freundin mit Suizidgedanken helfen konnte.   <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&amp;v=YJBeK_Z5khc">https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&amp;v=YJBeK_Z5khc</a></li> <li>• Andere Videos: <a href="https://feel-ok.ch/suizid-helfen">feel-ok.ch/suizid-helfen</a></li> </ul>	
Landing-Page	-	
Lehrplan 21	ERG.5.5	
Altersgruppe	Ab 14 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	Jugendsuizid   PDF-Datei von «sicher! Gsund!» auf <a href="https://www.sichergsund.ch/fileadmin/kundendaten/Hefte/Jugendsuizid/01_Themenheft/Jugendsuizid_sg.pdf">https://www.sichergsund.ch/fileadmin/kundendaten/Hefte/Jugendsuizid/01_Themenheft/Jugendsuizid_sg.pdf</a>	

	Weitere Themen von «sicher! Gsund!» wie u.a. Suchtmittelkonsum, Drohungen gegenüber Lehrpersonen, Mobbing und Schulabsentismus finden Sie auf <a href="https://www.sichergsund.ch/themen/">https://www.sichergsund.ch/themen/</a>
Arbeitsblätter	<a href="https://feel-ok.ch/+suizid">feel-ok.ch/+suizid</a>



Nr.	PG-10a	
Gruppe	Psychische Gesundheit	
Thema	Vorurteile	Genehmigt am:
Ziel	Vorurteile reflektieren. Folgen von Vorurteilen erkennen.	
Patronat	NCBI Schweiz	
Bild	shutterstock_1294728373   shutterstock_1371291128   shutterstock_1294737109   shutterstock_1294728409	
Frage	<b>Welche Vorurteile kennst du? Und was hältst du davon?</b>	
Hauptbotschaft	<p>Was ein Vorurteil ist, sagt das Wort selbst. Es ist ein Urteil, das über eine Person getroffen wird, bevor man sie kennt.</p> <p>Vorurteile sind oft negativ. Sie stecken alle Menschen, die ein bestimmtes Merkmal teilen - also z.B. alle Ausländer/-innen oder alle Jugendlichen - in eine Schublade. Individuelle Stärken und positive Eigenschaften zählen dabei nicht.</p> <p>Wer mit einem negativen Vorurteil konfrontiert wird, fühlt sich in der Regel abgewertet oder ausgegrenzt. Manchmal bekommt man aufgrund von Vorurteilen keine Lehrstelle oder keine Wohnung - das nennt man Diskriminierung. Das alles ist schmerzhaft.</p> <p>Auch wer Vorurteile hat, verliert etwas: die Möglichkeit, mit neuen Kulturen in Kontakt zu kommen, neue Erfahrungen zu machen und neue Freundschaften zu schliessen, die das Leben bereichern. Nun schauen wir das YouTube-Video an.</p>	
Details	-	
Links	Was sind Vorurteile? Warum haben wir sie?   <a href="http://feel-ok.ch/vorurteile-was-warum">feel-ok.ch/vorurteile-was-warum</a>	
YouTube	Vorurteile und Stereotypen   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2U3bAIB32iw">https://www.youtube.com/watch?v=2U3bAIB32iw</a> (6 Minuten)	
Landing-Page	-	
Lehrplan 21	ERG.5.5	
Altersgruppe	Ab 10 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	-	
Tipps	Jugendliche können entscheiden, welches Video auf <a href="http://feel-ok.ch/vorurteile">feel-ok.ch/vorurteile</a> sie schauen möchten (jedes Video dauert zwischen 2 und 3 Minuten). Anschliessend kann man Jugendliche fragen, wie die Protagonisten der Interviews auf sie gewirkt und was sie daraus gelernt haben.	
Arbeitsblätter	<a href="http://feel-ok.ch/+mehrereThemen">feel-ok.ch/+mehrereThemen</a>	

Nr.	E-1a	
Gruppe	Entwicklungsaufgaben	
Thema	Beruf	Genehmigt am:
Ziel	Jugendliche mit Handlungsempfehlungen bei der Berufsorientierung unterstützen	
Patronat	ask!   <a href="http://berufsberatung.ch">berufsberatung.ch</a>	
Bild	Aktuelles Bild   <a href="https://www.shutterstock.com/image-vector/shutterstock_108642926">shutterstock_108642926</a>   <a href="https://www.shutterstock.com/image-vector/shutterstock_1393908350">shutterstock_1393908350</a>   <a href="https://www.shutterstock.com/image-vector/shutterstock_1015845154">shutterstock_1015845154</a>   <a href="https://www.shutterstock.com/image-vector/shutterstock_222004099">shutterstock_222004099</a>   <a href="https://www.shutterstock.com/image-vector/shutterstock_73460983">shutterstock_73460983</a>   <a href="https://www.shutterstock.com/image-vector/shutterstock_73460974">shutterstock_73460974</a>   <a href="https://www.shutterstock.com/image-vector/shutterstock_165478211">shutterstock_165478211</a>   <a href="https://www.shutterstock.com/image-vector/shutterstock_764801650">shutterstock_764801650</a>   <a href="https://www.shutterstock.com/image-vector/shutterstock_414121216">shutterstock_414121216</a>   <a href="https://www.shutterstock.com/image-vector/shutterstock_1176027706">shutterstock_1176027706</a>   <a href="https://www.shutterstock.com/image-vector/shutterstock_73460986">shutterstock_73460986</a>   <a href="https://www.shutterstock.com/image-vector/shutterstock_1090890002">shutterstock_1090890002</a>   <a href="https://www.shutterstock.com/image-vector/shutterstock_61575769">shutterstock_61575769</a>   <a href="https://www.shutterstock.com/image-vector/shutterstock_61570063">shutterstock_61570063</a>	
Frage	<b>Wie findest du einen Beruf, der zu dir passt?</b>	
Hauptbotschaft	<p>Folgende Empfehlungen haben sich bewährt, wenn man sich beruflich orientieren will:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lerne deine Interessen und Stärken kennen: Was machst du gerne und gut in der Schule und in deiner Freizeit? Wenn du deine Stärken kennst, findest du heraus, welcher Beruf zu dir passt.</li> <li>● Besuche ein Berufsinformationszentrum.</li> <li>● Finde eine Schnupperlehre.</li> <li>● Konsultiere Websites, die das Thema Berufswahl vertiefen (siehe Link unten)</li> </ul>	
Details		
Links	Link zur Landing-Page	
YouTube	Berufswahl und Einzelberatung bei BIZ   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vU9_yhGcCRM">https://www.youtube.com/watch?v=vU9_yhGcCRM</a>	
Landing-Page	<p>Folgende Websites und Tools bringen dich weiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Der Interessenkompass auf <a href="http://feel-ok.ch/beruf-kompass">feel-ok</a>   <a href="http://feel-ok.ch/beruf-kompass">feel-ok.ch/beruf-kompass</a> Der Interessenkompass erlaubt dir, anhand deiner Interessen herauszufinden, welche Art von Tätigkeiten und Berufen zu dir passen. Dafür benötigst du etwa 10 Minuten Zeit.</li> <li>● Das Informationsportal <a href="http://berufsberatung.ch">berufsberatung.ch</a> Für alle Fragen rund um Lehrstellen, Berufe, Aus- und Weiterbildungen.</li> <li>● Arbeitsmarktinfo.ch   <a href="http://arbeitsmarktinfo.ch">arbeitsmarktinfo.ch</a> Aktuelle Arbeitsmarktinformationen für die erfolgreiche Berufswahl, Weiterbildung und Stellensuche.</li> <li>● Angebote der kantonalen Berufsberatung   <a href="http://tinyurl.com/biz-kanton">tinyurl.com/biz-kanton</a> Die Adressen und Angebote der kantonalen Berufs-, Studien- und Laufbahnberatungen.</li> </ul>	
Lehrplan 21	BO.3.1	
Altersgruppe	13-16 Jahre	

Hinweise für Multiplikatoren	Das MindMatters Modul „Fit für Ausbildung und Beruf!“ unterstützt Schulen und Lehrpersonen des Zyklus III dabei, Schüler/-innen im Übergang von der Schule in die Ausbildung bzw. in den Beruf zu fördern. Das Modul enthält 25 Unterrichtseinheiten. Mehr Infos auf <a href="https://www.mindmatters.ch/programm/module">https://www.mindmatters.ch/programm/module</a>
Arbeitsblätter	<a href="https://feel-ok.ch/+beruf">feel-ok.ch/+beruf</a>

Nr.	E-2a	
Gruppe	Entwicklungsaufgaben	
Thema	Medienkompetenz	Genehmigt am:
Ziel	Suchkompetenz mit der Google-Suchmaschine fördern	
Patronat	Pädagogische Hochschule Schwyz	
Bild	shutterstock_1139056103   shutterstock_1075168769   shutterstock_1078337339   shutterstock_608819711   shutterstock_360101591   shutterstock_86880259   shutterstock_1362834038   shutterstock_1079756678   shutterstock_1084830380   shutterstock_86463646	
Frage	<b>Wie findest du mit Google die Informationen, die du brauchst? Welche Tipps helfen dir, bessere Suchergebnisse zu erzielen?</b>	
Hauptbotschaft	<p>Man kann bei Google mehr eingeben als nur Suchbegriffe. Hier einige Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit einem Minus («-») vor einem Wort kannst du das Wort aus der Suche ausschliessen. Beispiel: Du willst mehr zum Thema «Stress» erfahren, aber nicht über den Rapper, der auch Stress heisst, dann suchst du nach: «stress -rapper».</li> <li>• Suchst du nach PDF-Dateien, kannst du als Suchausdruck verwenden: «Suchbegriff filetype:pdf», z.B. «stress filetype:pdf».</li> <li>• Willst du nach Videos suchen ohne nur auf YouTube zu zählen, gebe als Suchausdruck: «Video:Suchbegriff», z.B. «Video:Stress»</li> <li>• Wenn du nicht weisst, was ein Begriff bedeutet, kannst du Google als Wörterbuch verwenden. Nutze dazu als Suchausdruck: «Define:Suchbegriff», z.B. «Define:Osmose».</li> </ul>	
Details	-	
Links	Mehr Tipps auf <a href="http://feel-ok.ch/0013">feel-ok.ch/0013</a>	
YouTube	Googeln wie ein Profi   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3lwo5HTZaTI">https://www.youtube.com/watch?v=3lwo5HTZaTI</a> (5 Minuten)	
Landing-Page	-	
Lehrplan 21	MI.1.1	
Altersgruppe	Ab 10 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	Testen Sie den Wissensstand Ihrer Schulklasse: Mit dem wissenschaftlich fundierten Test von Pro Juventute ermitteln Sie auf einfache Art und Weise, wie fit Schülerinnen und Schülern der 3. bis 8. Klasse im Bereich Medienkompetenz sind. Mehr Infos auf <a href="https://medienprofis.projuventute.ch/">https://medienprofis.projuventute.ch/</a>	
Arbeitsblätter	<a href="http://feel-ok.ch/+webprofi">feel-ok.ch/+webprofi</a>	

Nr.	E-3a	
Gruppe	Entwicklungsaufgaben	
Thema	Sexualität	Genehmigt am:
Ziel	Jugendliche werden für das Thema der übertragbaren Infektionen sensibilisiert, und wissen, wann es sinnvoll ist, zum Arzt oder zur Ärztin zu gehen.	
Patronat	Aids Hilfe Schweiz	
Bild	shutterstock_300238403   shutterstock_154646822   shutterstock_186774263   shutterstock_464132987   shutterstock_257486659   shutterstock_373075816   shutterstock_507805864   shutterstock_177197222   shutterstock_405330031   shutterstock_293256584   shutterstock_671646874   shutterstock_58717270   shutterstock_517992928   shutterstock_583389331   shutterstock_194629460   shutterstock_731798926   shutterstock_137879312   shutterstock_137877395   shutterstock_136525619   shutterstock_137148293	
Frage	<b>Welche sexuell übertragbaren Krankheiten sind verbreitet? Sind sie heilbar?</b>	
Hauptbotschaft	<p>Viele sexuell übertragbaren Krankheiten sind heilbar oder können wirksam behandelt werden, wenn sie rechtzeitig diagnostiziert werden.</p> <p>Jemand kann eine sexuell übertragbare Krankheit haben und nichts davon merken. Aus diesem Grund sollten Personen, die sexuell aktiv sind, mit dem Arzt oder mit der Ärztin besprechen, wann und ob Kontrollen sinnvoll sind. Zu einer ärztlichen Konsultation sollte man unbedingt gehen, wenn es beim Urinieren juckt, brennt oder schmerzt, aber auch bei Rötungen, Schwellungen, Geschwüren oder Bläschen an den Geschlechtsorganen.</p> <p>Zu den sexuell übertragbaren Krankheiten gehören unter anderem HIV, Herpes, Chlamydien, Gonorrhö, Syphilis, Hepatitis, Pilzinfektionen und das Humane Papillomavirus. Das Thema ist breit. Hier nur ein paar Informationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● HIV-positive Menschen sind unter wirksamer Therapie nicht ansteckend und führen ein normales Leben. Leider wissen nicht alle HIV-positive Menschen, dass sie den Virus in sich tragen. Gegen eine Ansteckung schützt die Verwendung von Kondomen.</li> <li>● Chlamydien-Infektionen und Gonorrhö werden durch Bakterien verursacht und können mit Antibiotika geheilt werden. Eine unbehandelte Infektion kann zu Unfruchtbarkeit führen. Kondome verringern das Risiko, sich zu infizieren. Eine Übertragung kann aber trotzdem erfolgen.</li> </ul>	
Details	-	
Links	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mehr Infos   <a href="http://feel-ok.ch/0012">feel-ok.ch/0012</a></li> <li>● Love Life   <a href="http://tinyurl.com/lovelife-infos">tinyurl.com/lovelife-infos</a></li> </ul>	
YouTube	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Krank durch Sex?   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=djXROPBGYxQ">https://www.youtube.com/watch?v=djXROPBGYxQ</a> (5 Minuten)</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie erkenne ich sexuelle Krankheiten und wie schütze ich mich?   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nL20W4S-IM">https://www.youtube.com/watch?v= nL20W4S-IM</a> (4 Minuten)</li> </ul>
Landing-Page	-
Lehrplan 21	NT.7.3
Altersgruppe	Ab 14 Jahren
Hinweise für Multiplikatoren	Möchten Sie Beratung zu Schwangerschaft, sexuell übertragbaren Infektionen, Sexualpädagogik oder sexuelle Gewalt? Hier finden Sie Fachstellen in Ihrer Nähe. Die meisten Leistungen sind gratis: <a href="https://www.sante-sexuelle.ch/beratungsstellen/">https://www.sante-sexuelle.ch/beratungsstellen/</a>
Arbeitsblätter	<a href="http://feel-ok.ch/+sex">feel-ok.ch/+sex</a>

Nr.	E-4a	
Gruppe	Entwicklungsaufgaben	
Thema	Sexualität	Genehmigt am:
Ziel	Jugendliche für die verschiedenen Facetten der sexuellen Orientierung und der Identität sensibilisieren.	
Patronat	du-bist-du	
Bild	shutterstock_1111042631   shutterstock_561770116   shutterstock_1171363246   shutterstock_434610628   shutterstock_612160808   shutterstock_255282883   shutterstock_1470099962   shutterstock_1469938676   shutterstock_1439864549   shutterstock_1452148784   shutterstock_1469926070	
Frage	<b>Es geht um das Thema Sexuelle Orientierung und Identität. Dazu verwendet man die Abkürzung LGBT. Für was stehen die einzelnen Buchstaben? Was weißt du darüber?</b>	
Hauptbotschaft	<p>Die ersten drei Buchstaben LGB betreffen die sexuelle Orientierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● L steht für Lesbisch. Dabei handelt es sich um Frauen, die romantische und/oder sexuelle Beziehungen mit anderen Frauen haben.</li> <li>● G steht für Gay oder schwul auf Deutsch. Dabei handelt es sich um Männer, die romantische und/oder sexuelle Beziehungen mit anderen Männern haben.</li> <li>● B steht für Bisexualität. Dabei handelt es sich um Menschen, die romantische und/oder sexuelle Beziehungen mit beiden Geschlechtern haben. Manche verwenden dazu auch das Wort «Pansexuell».</li> </ul> <p>H als Buchstabe kommt nicht vor. Das sind die Heterosexuellen. Dabei handelt es sich um Menschen, die romantische und/oder sexuelle Beziehungen mit Menschen des anderen Geschlechts haben. Heterosexuelle bilden die Mehrheit der Bevölkerung.</p> <p>T steht für Transgender und dies hat nichts mit der sexuellen Orientierung zu tun. Transmenschen kommen mit einem eindeutig männlichen oder weiblichen Körper zur Welt, sie identifizieren sich aber als das andere Geschlecht, als zwischen den Geschlechtern oder als ein bisschen von beiden. Beispiel: Leo ist ein Transmann. Biologisch eine Frau, psychologisch ein Mann.</p> <p>Ist das alles? Nein. Sexualität und Identität stehen für Vielfalt. Es gibt viele Orientierungen, Identitäten, Lebensstile und Worte dafür.</p>	
Details		
Links	Hast du Fragen zu LGBT oder zum Coming Out? Frage die jungen Berater*innen von DuBistDu auf <a href="https://feel-ok.ch/sex-id">feel-ok.ch/sex-id</a>	
YouTube	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tobias (19-jährig)   schwul   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=v0_hVvWAQ94">https://www.youtube.com/watch?v=v0_hVvWAQ94</a></li> <li>● Vicky (19-jährig)   lesbisch   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-2PijicPUjY">https://www.youtube.com/watch?v=-2PijicPUjY</a></li> <li>● Julia (19-jährig)   Transfrau*   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9e_wkAQH8nY">https://www.youtube.com/watch?v=9e_wkAQH8nY</a></li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Anute (19-jährig)   Pansexuell (Bisexuell)   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z2levJazVxo">https://www.youtube.com/watch?v=z2levJazVxo</a></li> </ul>
Landing-Page	-
Lehrplan 21	ERG.5.3
Altersgruppe	Ab 13 Jahren
Hinweise für Multiplikatoren	Etwa 70 aktive Schulbesucher*innen von GLL (Gleichgeschlechtliche Liebe Leben) sind ehrenamtlich in Schulen und Jugendorganisationen in 9 Deutschschweizer Kantonen unterwegs. Mehr Infos auf <a href="https://www.gll.ch/schulbesuche/">https://www.gll.ch/schulbesuche/</a>
Arbeitsblätter	<a href="https://feel-ok.ch/+sex">feel-ok.ch/+sex</a>



Nr.	E-5a	
Gruppe	Entwicklungsaufgaben	
Thema	Umgang mit Geld	Genehmigt am:
Ziel	Grundverständnis für Einnahmen und Ausgaben fördern	
Patronat	Stadt Zürich, Schuldenprävention	
Bild	shutterstock_605591369   shutterstock_1412586785   shutterstock_502228264   shutterstock_712290157   shutterstock_521980612   shutterstock_1463952971   shutterstock_1275177769   shutterstock_498797674   shutterstock_286214105   shutterstock_287569592	
Frage	<b>Zu einem Budget gehören einerseits Einnahmen, z.B. der Lohn, andererseits fixe und variable Kosten. Welche fixen und variablen Ausgaben sind dir bekannt?</b>	
Hauptbotschaft	<p>Zu den fixen Kosten gehören unter anderem die Ausgaben für Wohnungsmiete, Strom, Kommunikation (z.B. Abokosten für Smartphone und für den Kabelanschluss), Steuern, Versicherungen wie die Krankenkasse und Transport (z.B. Halbtax, Kosten für Velo, Auto, Benzin und Reparatur).</p> <p>Zu den variablen Kosten gehören unter anderem Ausgaben für Nahrungsmittel, externe Verpflegung, Kleider und Schuhen, Körperpflege, Coiffeur, Freizeitbeschäftigungen und Hobbies, Therapien und Arztbesuche inkl. Zahnarzt und Optiker, Geschenke, Bücher, Computer und andere technische Geräte, sowie Ferien und Ersparnis.</p>	
Details		
Links	Budgetbeispiele   <a href="http://www.budgetberatung.ch/Budgetbeispiele.19.0.html">http://www.budgetberatung.ch/Budgetbeispiele.19.0.html</a> Taschengeldplaner   <a href="https://schuloffensive-gig.de/wp-content/uploads/2015/03/GiG_2015_Taschengeld-Planer.pdf">https://schuloffensive-gig.de/wp-content/uploads/2015/03/GiG_2015_Taschengeld-Planer.pdf</a>	
Tipps		
YouTube	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dein Geld im Griff – Einnahmen und Ausgaben   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gwwe3zrpqzw">https://www.youtube.com/watch?v=Gwwe3zrpqzw</a></li> <li>● Weitere Videos zum Thema «Geld»   <a href="https://schuloffensive-gig.de/spiele-filme/">https://schuloffensive-gig.de/spiele-filme/</a></li> </ul>	
Landing-Page	-	
Lehrplan 21	WAH	
Altersgruppe	Ab 12 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	Mit dem Budgetspiel setzen sich die Jugendlichen der Sekundarstufe I vertieft mit dem Lehrlingslohn und mit der Budgetierung auseinander. Sie gehen den verschiedenen Lebenskosten auf den Grund, recherchieren zu Themen wie Steuern und Krankenkasse und lernen, worauf zu achten ist, damit der Ausbildungslohn richtig eingeteilt wird. Mehr Infos auf <a href="https://finanzkompetenz.projuventute.ch/Budgetspiel.3988.0.html">https://finanzkompetenz.projuventute.ch/Budgetspiel.3988.0.html</a>	
Arbeitsblätter	-	

Nr.	NE-1a	
Gruppe	Nachhaltige Entwicklung	
Thema	Tabak	Genehmigt am:
Ziel	Jugendliche für die Umweltschäden der Tabakproduktion und des Tabakkonsums sensibilisieren.	
Patronat	Unfairtobacco	
Bild	shutterstock_1363164359   shutterstock_1378729961   shutterstock_682814230   shutterstock_1441528508   shutterstock_1023425674   shutterstock_1468203239	
Frage	Wie schadet die Tabakindustrie der Umwelt?	
Hauptbotschaft	<p>Mehr als 90% des Tabaks werden in Afrika, Asien und Lateinamerika angebaut.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dabei werden Wälder vernichtet. Da die Tabakpflanze viele Nährstoffe benötigt, sind die Böden schnell ausgelaugt. Daher brauchen die Tabakbauern immer wieder neue Flächen und roden dafür die Wälder. Um die Tabakblätter zu trocknen, werden grosse Mengen an Feuerholz gebraucht, für das sehr viele Bäume gefällt werden. Und schliesslich wird für das Papier in der Zigarettenproduktion ebenfalls Wald abgeholzt. Mit dem Wald gehen CO<sub>2</sub>-Speicher verloren, was die Klimaerwärmung begünstigt.</li> <li>• Um Pilze, Unkraut und Insekten fernzuhalten, werden grosse Mengen an Pestiziden verwendet, die die Gesundheit von Menschen und Tieren gefährden.</li> <li>• Zigarettenkippen enthalten neben Nikotin auch krebserzeugende Stoffe sowie Schwermetalle, die an die Umwelt abgegeben werden. Mit dem Regen gelangen die Giftstoffe auch ins Grundwasser. Eine Kippe kann rund 40 Liter Trinkwasser verunreinigen.</li> </ul>	
Details	-	
Links	<a href="http://feel-ok.ch/tabak-klima">feel-ok.ch/tabak-klima</a>	
YouTube	Wie beeinflusst Tabak die Umwelt?   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-u30UE8q2-I">https://www.youtube.com/watch?v=-u30UE8q2-I</a> (3 Minuten) Gefahr durch Zigarettenkippen   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yJwcbriCeo">https://www.youtube.com/watch?v=yJwcbriCeo</a> (3 Minuten)	
Landing-Page	-	
Lehrplan 21	NMG	
Altersgruppe	Ab 13 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	Interaktives Bildungspaket zum Tabakanbau. Inhalt: 1 Kartenspiel, 1 Brettspiel, 1 DVD mit Dokumentarfilmen und 1 Begleitheft Geeignet für Schüler*innen ab Sek I, Jugendliche und Erwachsene. Siehe: <a href="https://unfairtobacco.org/lehmaterial/">https://unfairtobacco.org/lehmaterial/</a>	
Arbeitsblätter	<a href="http://feel-ok.ch/+rauchen">feel-ok.ch/+rauchen</a>	

Nr.	NE-2a	
Gruppe	Nachhaltige Entwicklung	
Thema	Klimaerwärmung	Genehmigt am:
Ziel	Jugendliche lernen, was der Treibhauseffekt ist und mit welchen alltäglichen Handlungen sie etwas dagegen machen können.	
Fachorganisation	Pusch   Kontakt Christian Müller: christian.mueller@pusch.ch	
Bild	shutterstock_233777593   shutterstock_640413589   shutterstock_1271673961   shutterstock_319917638   shutterstock_1410689096   shutterstock_41958571   shutterstock_177059075	
Frage	<b>Was ist der Treibhauseffekt? Und was kann jeder von uns dagegen tun?</b>	
Hauptbotschaft	<p>Die Erde ist von der Atmosphäre umgeben. Diese besteht vorwiegend aus Stickstoff und Sauerstoff. In ganz geringen Mengen schweben in der Atmosphäre auch andere Gase, darunter Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) und Methan (CH<sub>4</sub>). Ein Teil der Wärme, die von der Sonne kommt, wird von diesen Gasen gespeichert. Und das ist gut, da so auf der Erde eine angenehme Temperatur herrscht.</p> <p>Das Problem ist, dass wir zu viel Kohlendioxid und Methan produzieren und somit den Treibhauseffekt auf gefährliche Weise vorantreiben. Dies tun wir, wenn wir Kohle oder Erdöl verbrennen, wenn wir Fleisch essen (z.B. produzieren Kühe ganz schon viel Methan) und wenn wir Wälder abholzen.</p> <p>Jeder von uns kann etwas gegen die Klimaerwärmung beitragen. Dies erreicht man dadurch, dass man Energie spart. Nur ein paar Tipps: Licht löschen, elektrische Geräte ganz ausschalten, LED-Lampen verwenden, wenn immer möglich auf Reisen auf Auto und Flugzeug verzichten, weniger Fleisch essen, keine Nahrungsmittel wegschmeissen, Geräte wie Smartphones lange nutzen und nicht immer das neue Modell kaufen, wieder verwertbare Stoffe wie Glas recyceln usw.</p>	
Details	-	
Links	-	
YouTube	Klimawandel einfach erklärt   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ds4HxRif8dA">https://www.youtube.com/watch?v=Ds4HxRif8dA</a> (4 Minuten) Treibhauseffekt einfach erklärt   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q1wP42f5GAc">https://www.youtube.com/watch?v=q1wP42f5GAc</a> (7 Minuten)	
Landing-Page	-	
Lehrplan 21	NMG	
Altersgruppe	Ab 10 Jahren	
Hinweise für Multiplikatoren	Für Ihren Unterricht haben die Pädagogen von Pusch Unterrichtsideen, Dossiers und Medienkoffer zu den Themen Ressourcen, Abfall, Energie, Klima und Wasser zusammengestellt. Siehe: <a href="https://www.pusch.ch/fuer-schulen/unterrichtsmaterial/">https://www.pusch.ch/fuer-schulen/unterrichtsmaterial/</a> Auch zum Thema Treibhauseffekt, siehe <a href="https://www.pusch.ch/fuer-schulen/unterrichtsmaterial/unterrichtsvorschlaege/was-ist-der-treibhauseffekt-35/show/">https://www.pusch.ch/fuer-schulen/unterrichtsmaterial/unterrichtsvorschlaege/was-ist-der-treibhauseffekt-35/show/</a>	
Arbeitsblätter	-	