



feel-ok.ch
Klick rein, finds raus.

FEEL-OK.CH

Gesundheit - Wohlbefinden - Gesellschaft

Eine Plattform für Jugendliche und für Multiplikator/-innen

1

2

3

4

5

6

DOWN?

→ [Peppe dein Selbstvertrauen auf!](#)

FREIZEIT, JOB

KONSUM, SUCHT

KONFLIKTE, KRISE

KÖRPER, PSYCHE

AUSTAUSCH

SCHWEIZ

FEEL-OK.CH - DAMIT DU DICH WOHL FÜHLST!

„Ich schaffe das nicht.“ – „Ich trinke gerne Alkohol, alles paletti?“ – „Welcher Beruf passt zu mir?“ Auf feel-ok.ch findest du Antworten auf deine Fragen. Alle Texte, Tests, Spiele und weitere Inhalte wurden von Fachpersonen für dich entwickelt, nämlich zu den Themen: Alkohol, Cannabis, Rauchen, Glücksspiel, Ernährung, Bewegung und Sport, Gewicht und Essstörungen, Liebe und Sexualität, Selbstvertrauen, Beruf, Stress, Gewalt und Suizidalität. Klick rein, finds raus!

AKTUELL

ENTSPANNUNG



Kurze Entspannungsübungen, grosse Wirkung.

SELBSTSICHERES AUFTRETEN



So kannst du Konflikte entschärfen.



Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für dich

Zur eigenen Umfrage

SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

Für eine aktive Jugend

→ Prävention von

➤ Alkoholabhängigkeit, Tabak- und Cannabiskonsum



➤ Suizidalität, Gewalt, Essstörungen, Stress und Glücksspielsucht



→ Unterstützung bei

➤ der Berufswahl und beruflichen Schwierigkeiten



Für eine aktive Jugend

→ Förderung

- des Selbstvertrauens
- der körperlichen Aktivität, einer ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Körpergewichtes
- eines verantwortungsbewussten Umganges mit der Sexualität
- der Medienkompetenz.



Qualitätssicherung

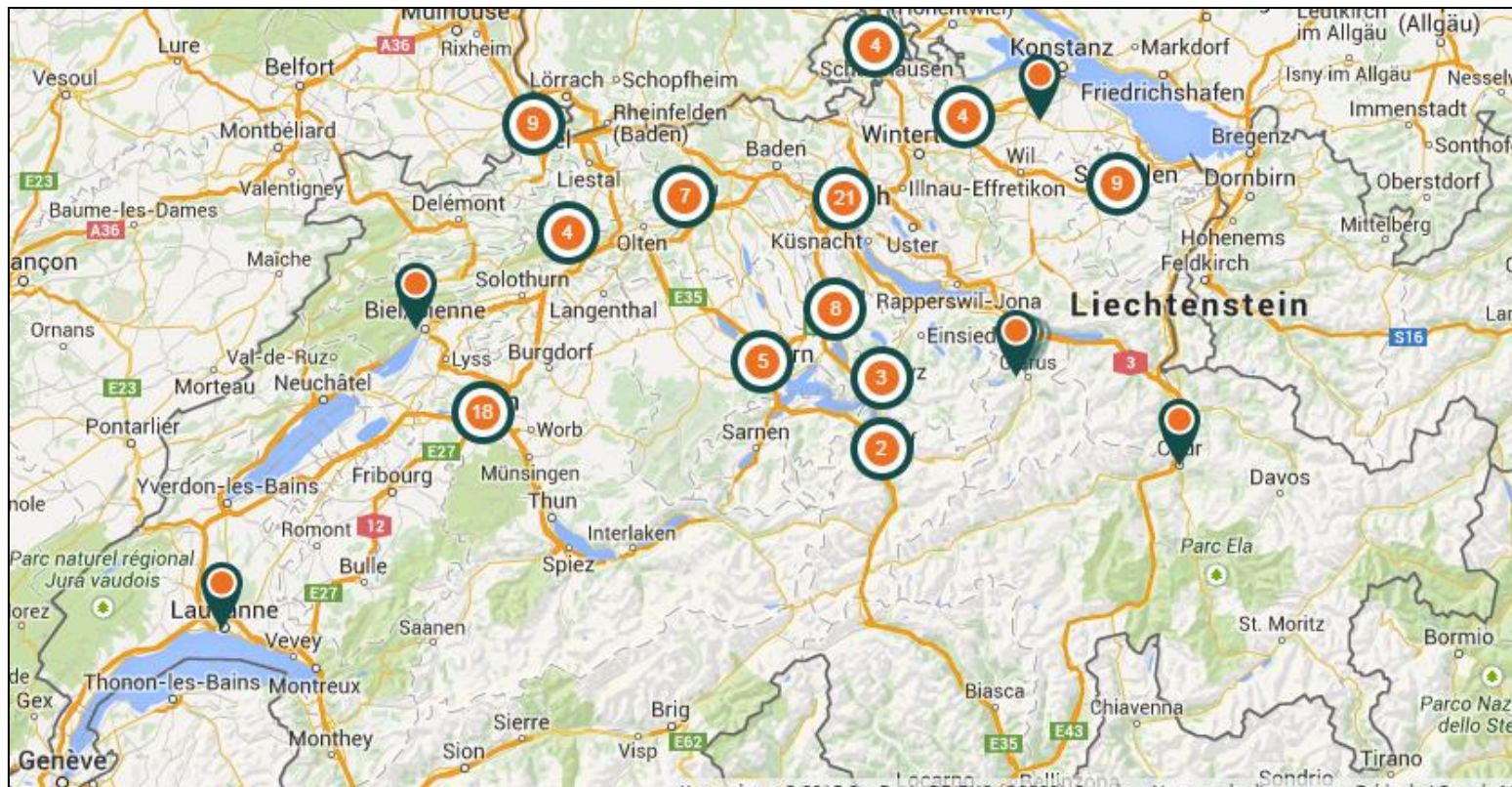


feel-ok.ch

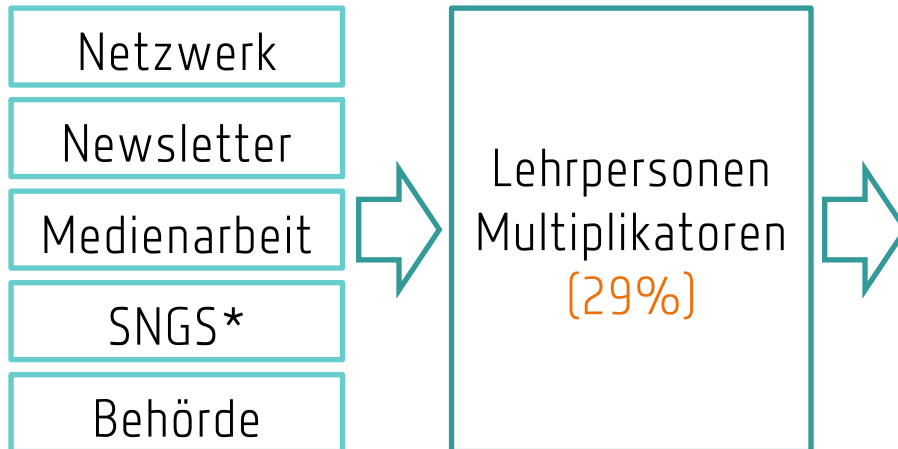


Das Netzwerk von feel-ok.ch

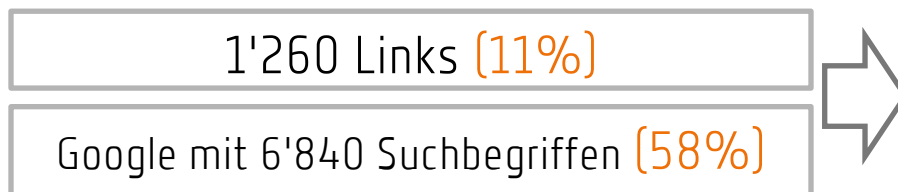
- Rund 170 Institutionen
Details: www.feel-ok.ch/infos-jahresberichte



Kommunikationstätigkeit

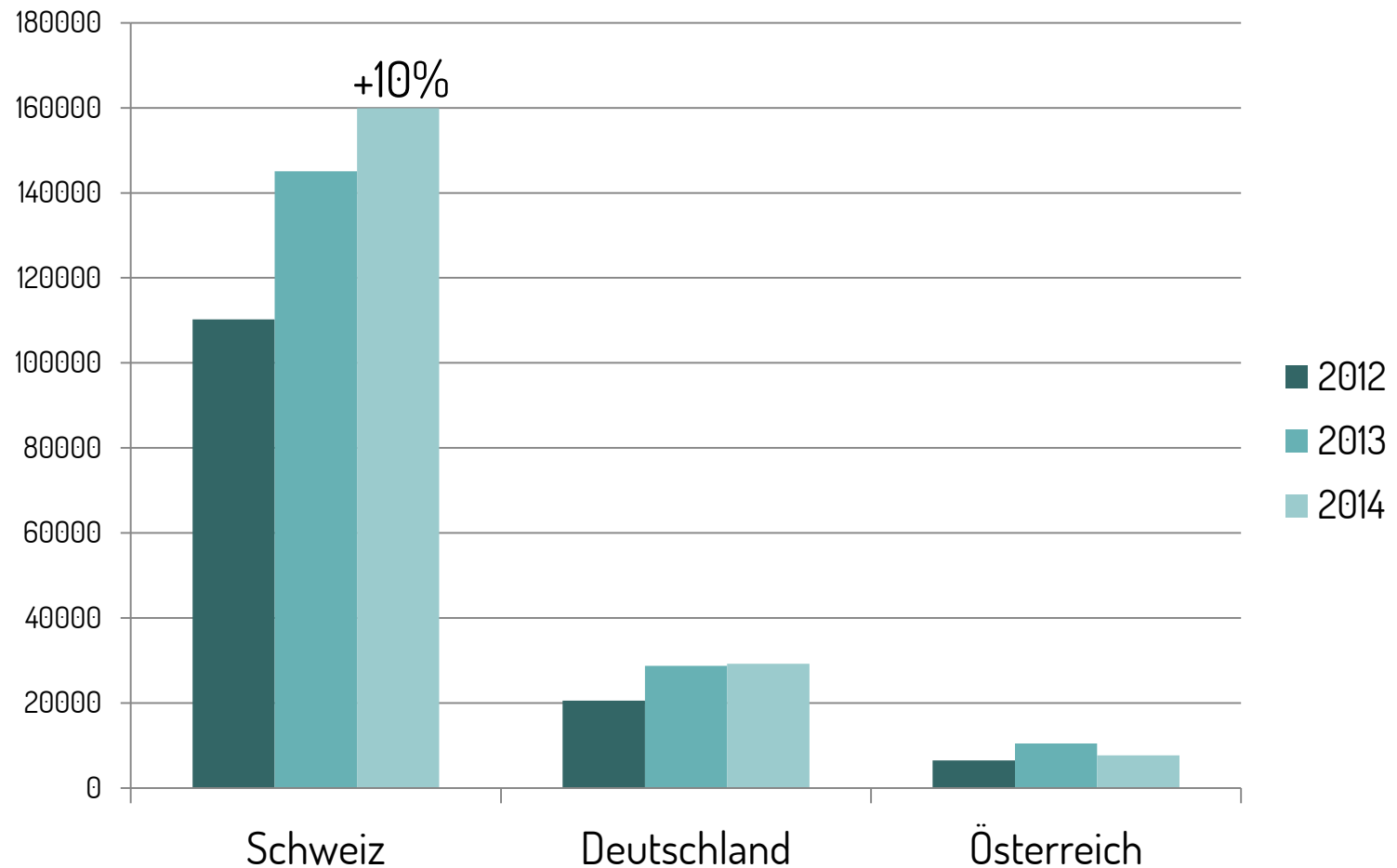


*Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

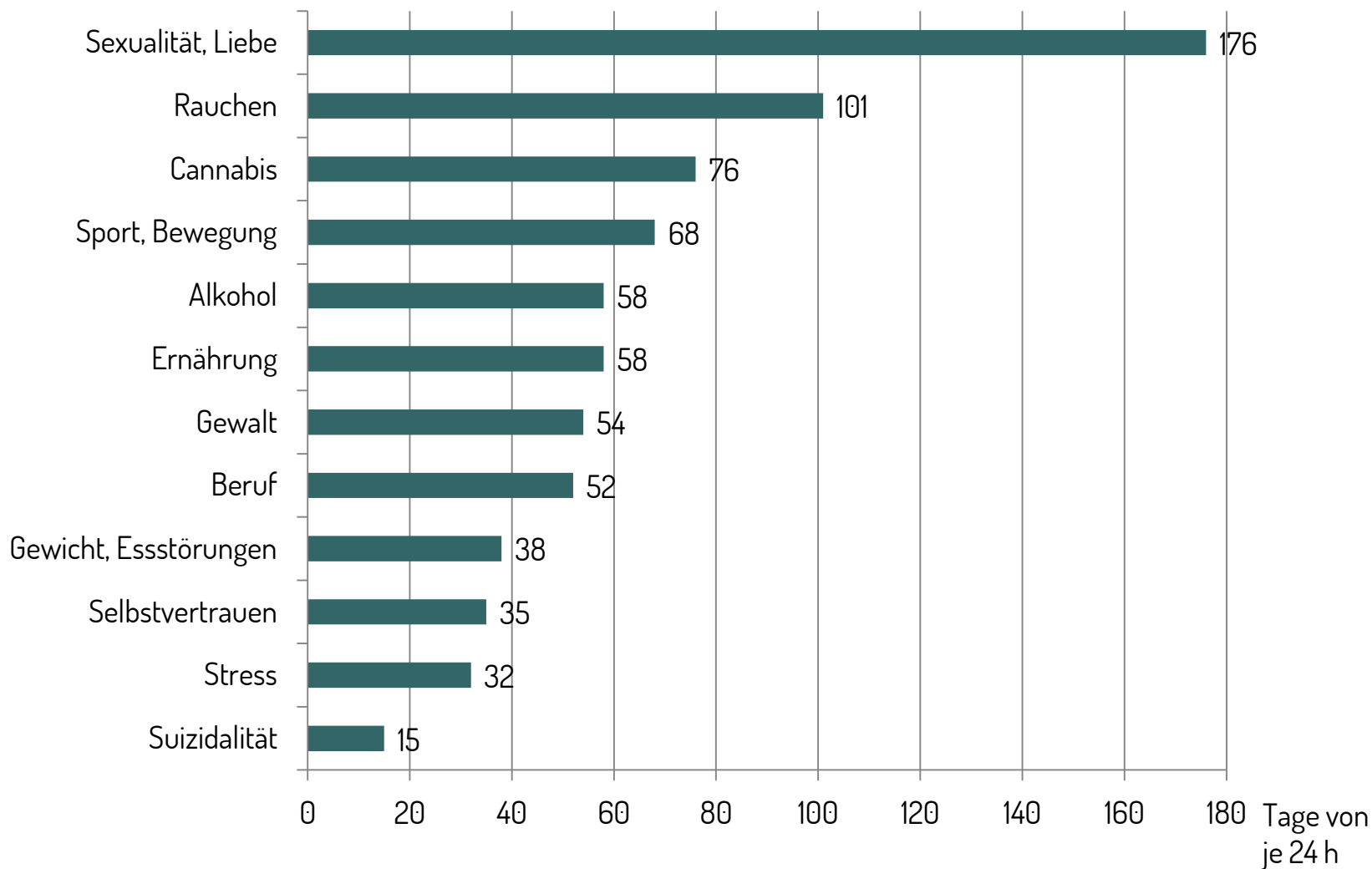


Besucherquelle in % fürs Jahr 2014 / Alle Zahlen beziehen sich auf Jahr 2014

Nutzung feel-ok.ch (2012 - 2014)



Interventionsdauer (2014)



1

2

3

4



ARBEITSBLÄTTER

ANWENDUNG

BESTELLEN

NEWSLETTER

F&F

SCHWEIZ

FEEL-OK.CH IST...

ein Internetportal für Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und Vorbeugung des Suchtmittelkonsums. Ihnen als Lehrperson, Jugendarbeitende/-r oder anderer Fachperson stehen zahlreiche didaktische Unterlagen zum kostenlosen Download zur Verfügung, um die Inhalte von feel-ok.ch mit Jugendlichen zu bearbeiten. Alle Inhalte wurden von renommierten Fachorganisationen verfasst.

AKTUELL

LIEBE, BEZIEHUNG



Wie überwindet man Schüchternheit?

SAGE AUCH MAL NEIN



Wie erkennt man eine Manipulation und wie schützt man sich dagegen?



Beratungsangebote, nützliche Unterlagen, spannende Ideen für Multiplikator/-innen

Zur eigenen Umfrage

SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

ARBEITSBLÄTTER ZUM THEMA...

**ALKOHOL (6)**

Mit den Arbeitsblättern bearbeiten die Jugendlichen selbstständig die Inhalte zum Thema Alkohol auf feel-ok.ch: Sie lernen u.a. was im Körper passiert, wenn sie Alkohol trinken und welche Risiken mit dem Konsum verbunden sind.

**BERUF (3)**

Jugendliche finden heraus, welcher Beruf zu ihnen passt, wie sie ihre Chance vergrössern, einen Job zu finden, was sie tun können, wenn sie während der Lehre Probleme haben und wo sie mehr über ihre Rechte und Pflichten erfahren.

**CANNABIS (5)**

Mit feel-ok.ch verschaffen sich Jugendliche den Überblick zum Thema Cannabis und lernen – falls sie kiffen – wie sie die Konsumrisiken reduzieren. Wenn sie einen Notfall beobachten, wissen sie, wie sie richtig reagieren können.

**ERNÄHRUNG (2)**

Mit feel-ok.ch lassen sich die wichtigsten Aspekte zum Thema Ernährung behandeln: Wasserhaushalt, Energiebilanz und Ethik, aber auch der Bereich Nährstoffe, wie Fette, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweisse, Vitamine und Mineralstoffe.

**GEWALT (11)**

Mit den feel-ok.ch-Arbeitsblättern lernen Jugendliche die verschiedenen Facetten von Gewalt kennen, u.a. auch (Cyber-)Mobbing und sexuelle Gewalt und wie man sich als Opfer, aber auch als Täter, davor schützt.

**INFO
QUEST**
für Multiplikatoren

Beratungsangebote, nützliche
Unterlagen, spannende Ideen für
Multiplikator/-innen

Zur eigenen Umfrage

SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

AKTUELL

ARBEITSBLATT

**ERNÄHRUNG - DIE WICHTIGSTEN
FRAGEN**

Energieaufnahme und
-verbrauch: Was sind die
Auswirkungen für das
Körpergewicht?

Arbeitsblätter

ARBEITSBLÄTTER ANWENDUNG BESTELLEN NEWSLETTER F&F

ALKOHOL

ARBEITSBLÄTTER HERUNTERLADEN




1. Alkohol - Die wichtigsten Fragen für alle Jugendlichen - WORD - PDF
2. Keine Lust - Für Jugendliche, die keinen Alkohol trinken - WORD - PDF
3. Neugier - Für Jugendliche, die Alkohol probieren möchten - WORD - PDF
4. Ab und zu - Für Jugendliche, die gelegentlich Alkohol trinken - WORD - PDF
5. Manchmal zu viel - Für Jugendliche, die manchmal betrunken sind - WORD - PDF
6. Regelmässig und häufig - Für Jugendliche, die häufig Alkohol trinken - WORD - PDF

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

SUCHT SCHWEIZ
Die Unterrichtsvorschläge zu «Alkohol und Gesellschaft, Wirkungen und Risiken, Online-Lernen, Strassenverkehr, Rausch, Werbung, Konsumotive, Partys - Unterlagen»

FREELANCE
Die Unterrichtseinheiten zu «Tabak - Alkohol - Cannabis - Medienkompetenz»



SUCHT | SCHWEIZ **feel-ok.ch**
Klick rein, finds raus.

Arbeitsblatt
ALKOHOL

Beantworte folgende Fragen mit feel-ok.ch:
www.feel-ok.ch/alkohol-infos

Verschaff dir den Überblick

1. Was ist Alkohol? Klicke auf: **Was ist Alkohol?**
2. Was passiert mit dem Alkohol im Körper? Klicke auf: **Wirkung**
3. Welches sind mögliche Auswirkungen des Alkoholkonsums, wenn man 0.5, 1.5, 2.5 oder 3 Promille im Blut hat?
4. Wie viel Alkohol ist okay für dein Alter?
Falls du nicht weiter weisst: **Wie viel ist okay?**

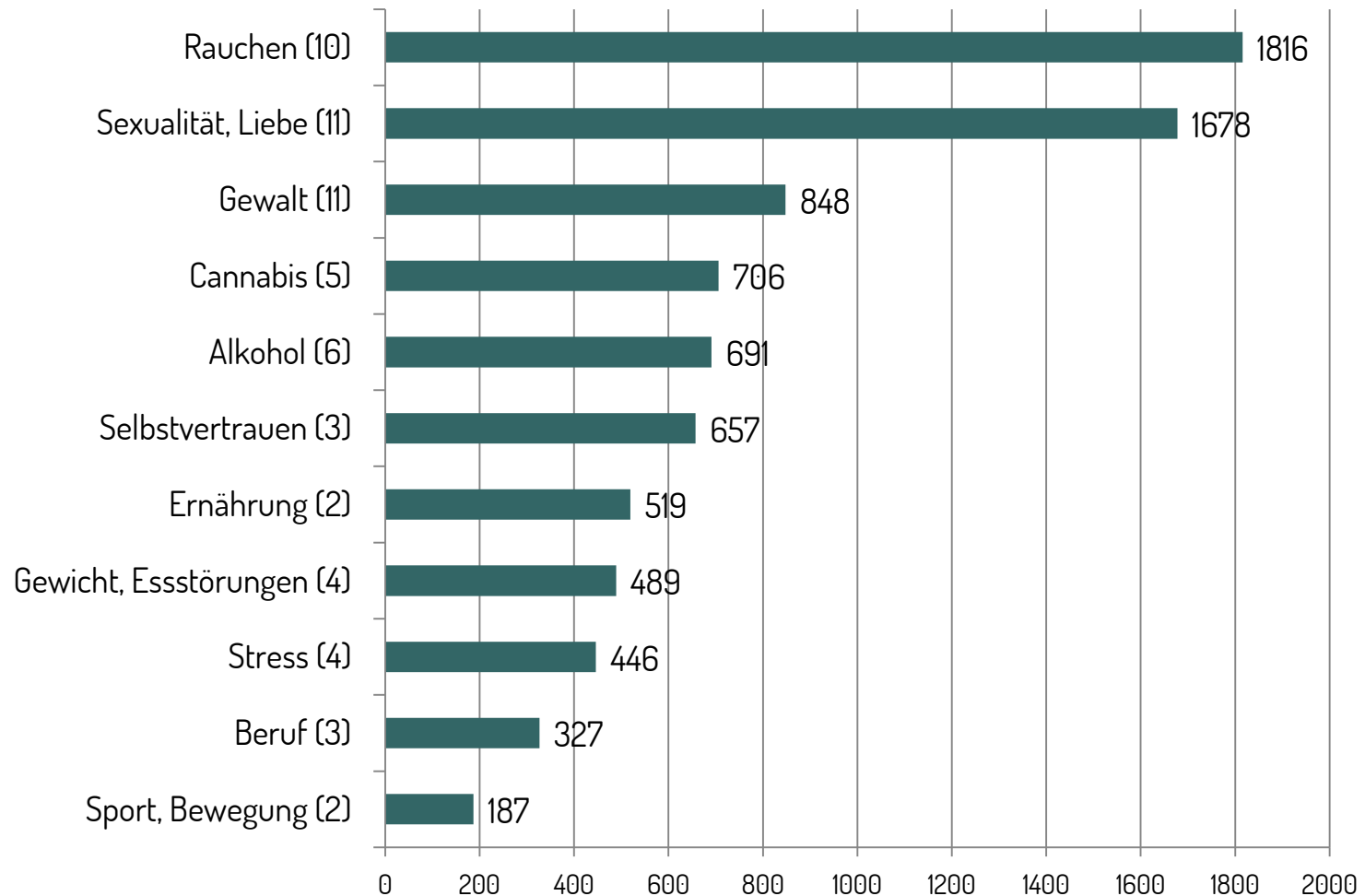
Gefahren vermeiden

5. In welchen Situationen ist es gefährlich oder unvernünftig, Alkohol zu trinken?
Falls du nicht weiter weisst: **Wann verzichten?**
6. Welche Organe können durch starken Alkoholkonsum geschädigt werden?
Klicke auf: **Risiken und Gefahren**
7. Es gibt drei Arten von problematischem Alkoholkonsum. Welche?
Falls du nicht weiter weisst: **Genuss und Sucht**
8. Wie kannst du korrekt reagieren, wenn du Zeuge eines Alkohol-Notfalls bist?
Klicke auf: **Notfall**

Gesetze

9. Warum gibt es einen Jugendschutz und was sind die Regelungen bezüglich Alkohol?
Klicke auf: **Gesetze** und dann **Jugendschutz**
10. „Don't drink and drive!“ Wofür steht dieser Spruch?
Falls du nicht weiter weisst: **Strassenverkehr**

Arbeitsblätter (N Download 2014)



MATERIALBESTELLUNG

PRODUKTE



FALTFLYER FÜR LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN

Faltflyer für Multiplikatoren mit Infos zu Aufbau und Inhalt von feel-ok.ch, den man auch als Mini-Poster einsetzen kann.



VISITENKARTEN

Die Visitenkarten für Jugendliche eignen sich zum Abgeben oder Auflegen.



FRAGEKARTEN FÜR JUGENDLICHE

Über 20 themenspezifische Fragekarten, die zum Diskutieren und Nachdenken anregen, können kostenlos bestellt werden.



A3-PLAKAT - RAUCHSTOPP-PROGRAMM

Raucher/-innen werden mit diesem Plakat motiviert das Rauchstopp-Programm von feel-ok.ch zu verwenden.



SONDEREDITION: ARBEITSBLATT RAUCHEN

Mit diesem Arbeitsblatt können Sie die Inhalte des Rauchprogramms mit Jugendlichen auf attraktive Weise bearbeiten.



INFO QUEST
für Multiplikatoren

Beratungsangebote, nützliche Unterlagen, spannende Ideen für Multiplikator/-innen

Zur eigenen Umfrage

SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

AKTUELL

ARBEITSBLATT RAUCHEN - NACHTEILE



Die Mehrzahl der Jugendlichen raucht nicht. Warum?

ARBEITSBLATT MEHR POWER GEGEN STRESS



Es gibt Techniken zur Entspannung, die helfen, sich zu erholen.

HANDBUCH

Das Handbuch unterstützt Sie in der Anwendung des Internetprogramms feel-ok.ch mit den Jugendlichen. Es bietet Ihnen folgende Inhalte an: Das Wichtigste über feel-ok.ch in Kürze, Nutzen und Vorteile von feel-ok.ch und wie Sie feel-ok.ch mit Ihrer Schulklasse / mit Jugendlichen anwenden können.

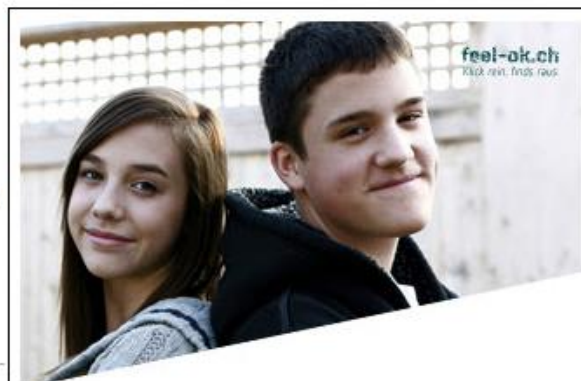
Hier können Sie folgende PDF-Dokumente herunterladen:

[das Handbuch \(2.8 MB\)](#)

[die Anleitung «Suchen auf feel-ok.ch» \(3.2 MB\)](#)

Kantonale Handbücher

Folgende kantonale Stellen bieten das feel-ok.ch-Handbuch auf ihrer Website an:



DAS HANDBUCH

feel-ok.ch mit Jugendlichen verwenden

Eine Gesundheitsplattform für 12 - 17-Jährige von RADIX in Zusammenarbeit mit Fachorganisationen

Oktober 2012

RADIX



Beratungsangebote, nützliche Unterlagen, spannende Ideen für Multiplikator/-innen

Zur eigenen Umfrage

SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

AKTUELL

ARBEITSBLATT

ERNÄHRUNG - DIE WICHTIGSTEN FRAGEN



Energieaufnahme und -verbrauch: Was sind die Auswirkungen für das Körpergewicht?

Ideen

- Arbeitsblätter
- Vortrag / Referat
- Quiz
- Poster / Flyer
- Aktuelle Anlässe



Bewegungspausen feel-ok.ch - 2008

THE BEST OF



ALKOHOL

Mit dem Alkohol-Check-Test können Jugendliche ihren Alkoholkonsum einordnen. Mit dem Quiz erfahren sie, ob sie sich im Thema Alkohol gut auskennen. Oberstufenklassen haben ausserdem Videoclips zum Alkoholkonsum gedreht.



BERUF

Mit dem Interessenkompass von Erwin Egloff finden Jugendliche heraus, welche Tätigkeiten und Berufe zu ihnen passen. Zudem erhalten sie über zahlreiche Berufe detaillierte Informationen, u.a als Infovideos.



CANNABIS

Mit dem Cannabiskonsum-Check erfahren kiffende Jugendliche, ob ihr Konsum risikoreich ist. Mit dem Leiterspiel können sie ihre Kenntnisse zum Thema Cannabis auf spielerische Art prüfen.



ERNÄHRUNG

Mit dem Spiel der Lebensmittelpyramide testen und verbessern Jugendliche ihr Wissen über Ernährung. Zudem finden sie unter «Ernährung für Tempo-Leser» und «Fast Food» zu fast allen Themen kleine Spiele.

INFO
QUEST
für Multiplikatoren

Beratungsangebote, nützliche
Unterlagen, spannende Ideen für
Multiplikator/-innen

Zur eigenen Umfrage

SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

AKTUELL

ARBEITSBLATT
LIEBE, BEZIEHUNG



Wie überwindet man

THEMA ALLE THEMEN >

ANGEBOTSFORM ALLE ANGEBOITSFORMEN >

KANTON ALLE KANTONE >

ZIELGRUPPE JUGENDLICHE 282 / 282 >

Nur Angebote mit einer Postadresse werden auf der Karte angezeigt.



147

Schweiz | 10-20 Jahre | zur Website | 147@projuventute.ch

Kostenlos, vertraulich und rund um die Uhr! Rufe an, sende ein SMS: Wenn du nicht mehr weisst, wie es weitergehen soll, wenn es zu Hause Streit gibt, wenn du Fragen zu Drogen, Gewalt oder Sexualität hast, wenn du Liebeskummer hast, wenn dir Lehre, Schule oder Arbeit stinken.



Anbieter: Pro Juventute

Video

BERATUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE (KINDERANWALTSCHAFT)



ANGEBOTSFORM ALLE ANGEBOITSFORMEN ▾

ALLE ANGEBOITSFORMEN

BERATUNG 167

PROJEKTE 11

WEBSITES 32

FREIZEIT 48

INFO-MATERIALIEN 18

KURSE 7

AUCH INTERESSANT 11

THEMA ALLE THEMEN ▾

Begriffssuche

SUCHE

ALLE THEMEN

ALKOHOL 42

BERUF 48

CANNABIS 27

ERNÄHRUNG 36

GEWALT 72

KANTON ALLE KANTONE ▾

ALLE KANTONE

ZÜRICH 131

BERN 102

ST. GALLEN 109

AARGAU 110

LUZERN 90

BASEL-STADT 97

WAADT 39

Zur eigenen Umfrage

SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

ERSTE UMFRAGE AUSSCHLIESSLICH ZUM THEMA RAUCHEN

FRAGE 1 VON 13 - FÜR ALLE

WIE VIELE ZIGARETTEN RAUCHST DU ZURZEIT?

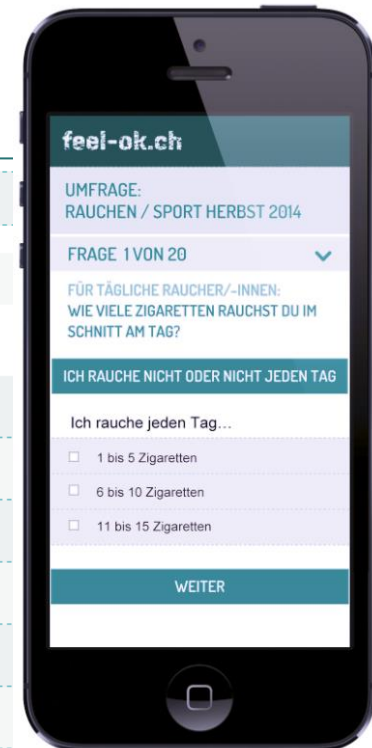
- Ich rauche nicht
- Ich rauche nicht jede Woche
- 1 bis 6 Zigaretten pro Woche
- 1 - 5 Zigaretten täglich oder 7 - 40 Zigaretten pro Woche
- 6 - 10 Zigaretten täglich oder 40 - 80 Zigaretten pro Woche
- 11 - 15 Zigaretten täglich
- 16 - 19 Zigaretten täglich
- Mindestens 20 Zigaretten täglich

Weiter

FRAGE 2 VON 13 - FÜR ALLE

FRAGE 3 VON 13 - FÜR ALLE

FRAGE 4 VON 13 - FÜR ALLE



Newsletter

- ➔ Bleiben Sie informiert:
 - über neue Themen
 - über neue Tools
 - über neue Arbeitsinstrumente
 - von feel-ok.ch

- ➔ Eintragung
 - www.feel-ok.ch/+rundbrief



Lehrpersonen lernen feel-ok.ch kennen (2006)

Team

→ Daniela Heimgartner Stellvertretung
heimgartner@radix.ch



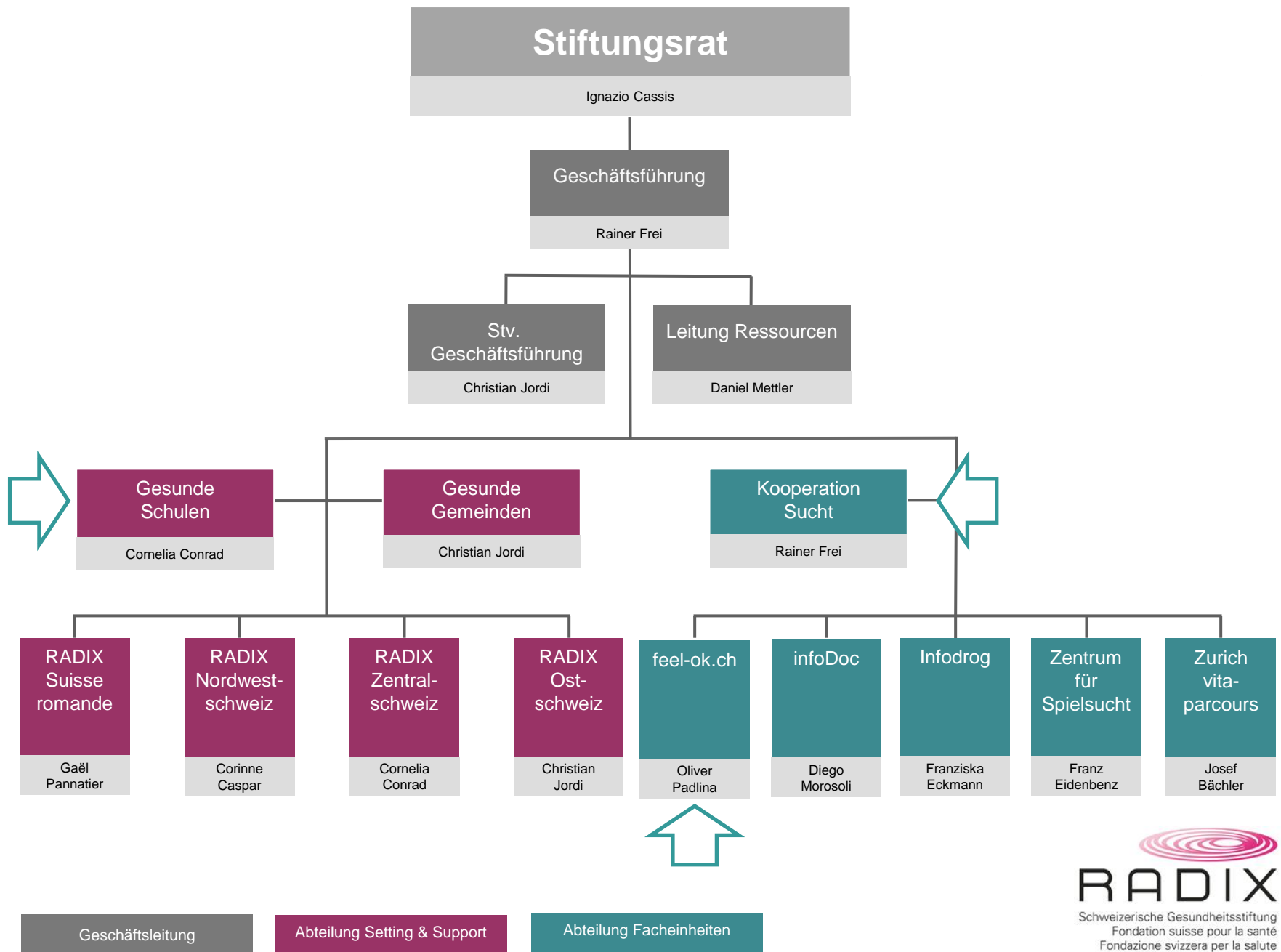
→ Franziska Ulrich
Kommunikation/Fundraising
ulrich@radix.ch



→ Oliver Padlina
Leitung feel-ok.ch seit 1999
padlina@radix.ch



www.feel-ok.ch/infos-team



RADIX

- Eine gemeinnützige Stiftung seit 1972
- Übernimmt Aufträge, die dazu beitragen, die Gesundheitskompetenz der Menschen zu fördern



Strategische Retraite RADIX August 2011

feel-ok@radix.ch



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Evaluation «feel-ok.ch» (damals «ok-Projekt») - Version Alpha - Berufsschule Zürich
Jahr 2000