



feel-ok.ch

Einsatz mit Jugendlichen · Schule

Dr. phil., MPH, Oliver Padlina

Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX

Programmleiter feel-ok.ch

padlina@radix.ch



Download der Dokumentation

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

Vortrag-Datei
als **PPTX** · 26 MB



feel-ok.ch/einsatz-1

Vortrag-Datei
als **PDF** · 4 MB



feel-ok.ch/einsatz-2

Zusammenfassung
als **Word** · 0.3 MB



feel-ok.ch/einsatz-3



Was enthält feel-ok.ch?

3

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

- Pfannenfertige Unterrichtsmaterialien und Ideen,
 - um Themen zu vertiefen,
 - um Kompetenzen zu trainieren,
 - die zur Förderung der Gesundheit dienen.



feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

Nutzen Sie feel-ok.ch **nicht**,
wenn Sie zuerst eine Vorabklärung benötigen.



Quelle: de.freepik.com



Fachliche Unterstützung · 1/3

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

- Adresskartei INFO QUEST · feel-ok.ch/infoquest >> [👤 ☰ Alle Hilfsangebote einblenden](#)

feel-ok.ch ÜBER FEEL-OK.CH · NEWSLETTER · AT · DE ·

JUGENDLICHE LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN ELTERN [gr:feel-ok.ch/infoquest](#)

[👤 ÜBER FEEL-OK.CH](#)

SITEMAP THEMEN A-Z COOL! FREIZEIT, JOB KONSUM, SUCHT RECHTE, KRISE KÖRPER, PSYCHE CHECK OUT HILFE DIDAKTIK

[👤 ☰ Alle Hilfsangebote einblenden](#)

Wir haben für dich viele Angebote gesammelt: Damit du die Hilfe findest, die für dich und für deine persönliche Situation passt.

- ▶ Verschiedene Themen: **Online-Beratung und Chats**
- ▶ Psychische Gesundheit: **Beratungsangebote** · **Selbsthilfegruppen**
- ▶ Für junge Menschen: **Treffmöglichkeiten**
- ▶ Prävention von Suizidalität: **feel-ok.ch** · **Ipsilon**
- ▶ Queer, LGBT+: **Beratung**
- ▶ Sucht: **Hilfsangebote** · **Selbsthilfe**
- ▶ Mit dem Rauchen aufhören: **Fachpersonen in deiner Nähe** · **Rauchstopplinie**
- ▶ Glücksspiel: **Beratungsangebote**
- ▶ Gewicht, Essstörungen: **Beratungsangebote**
- ▶ Gewalt zwischen Eltern: **Beratungsangebote**
- ▶ Krebs: **Regionale Krebsligen**
- ▶ Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung: **Adressen**

[🔍 Alle Hilfsangebote](#) | [Für Jugendliche](#) · [Für Multiplikatoren*innen](#) · [Für Eltern](#)

 **INFO QUEST** Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für Dich.

THEMA [ALLE THEMEN](#) > ANGEBOTSFORM [ALLE ANGEBOTSFORMEN](#) >





Fachliche Unterstützung · 2/3

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

■ Kantonale Webadressen

SITEMAP

THEMEN A-Z

LEKTIONEN

LEHRPLAN 21

ABENTEUERINSEL

METHODEN

VORTRÄGE

BESTELLEN

F&F...

SCHULPROGRAMME



Alle Themen auf feel-ok.ch

Feuer und Flamme für die Gesundheit der jungen Menschen.
feel-ok.ch enthält Inhalte für Jugendliche und didaktische Instrumente zu

- ▶ Sucht
- ▶ psychische Gesundheit
- ▶ körperliche Gesundheit
- ▶ Entwicklungsaufgaben
- ▶ und nachhaltige Entwicklung.

Wir haben für Sie alle Themen aufgelistet und pro Thema das dazugehörige Ziel formuliert, damit Sie nach wenigen Minuten den Überblick über das Angebot von feel-ok.ch haben.

DIDAKTIK AUS FEEL-OK.CH

Die Jugendlichen sind nicht alle gleich. Sie haben nicht alle denselben Lernstil. Aus diesem Grund bietet feel-ok.ch vielfältige Ressourcen an, damit Sie jene wählen können, die für die von Ihnen betreuten Jugendlichen geeignet sind.



Pfannenfertige Unterrichtseinheiten

Dazu gehören die **Arbeitsblätter zu 20 Themen**, mit denen Jugendliche die Inhalte auf feel-ok.ch selbstständig mit Wissensfragen und/oder Gruppenarbeiten bearbeiten können. Sie können die Arbeitsblätter anpassen und elektronisch oder in gedruckter Form an Ihre Schulklasse verteilen. In dieser Rubrik erfahren Sie auch, welche **interaktiven Arbeitsinstrumente und Tools** feel-ok.ch und unsere Fachpartner*innen zu den aufgelisteten Themen bieten. Link: feel-ok.ch/arbeitsblaetter



Abenteuerinsel (AI)

Abenteuerinsel (AI) ist die **multithematische Methode** von feel-ok.ch zur **Förderung von**

Kanton Graubünden

Kanton ändern



Für Sie aus Graubünden



Gesundheitsförderung und Prävention

Suchen Sie Unterstützung bei der Umsetzung der Prävention in der Schule oder in Ihrer Gemeinde? Bisich fit? bietet Ihnen die Unterstützung dazu.

Beauftragte für Gesundheitsförderung und Prävention

In jeder Schule und jeder Gemeinde im Kanton Graubünden ist eine Person zuständig für die Gesundheitsförderung und Prävention. Kontaktpersonen: [in der Schule / in der Gemeinde](#)



INFO
QUEST
für Multiplikatoren

Beratungsangebote, nützliche



Fachliche Unterstützung · 3/3

7

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

■ Schulprogramme · feel-ok.ch/programme

SITEMAP

THEMEN A-Z

LEKTIONEN

LEHRPLAN 21

ABENTEUERINSEL

METHODEN

VORTRÄGE

BESTELLEN

F&F...

SCHULPROGRAMME

SCHULPROGRAMME

Didaktische Angebote wie feel-ok.ch und Freelance stellen pfannenfertige Unterrichtseinheiten zur Verfügung, um viele (Gesundheits-)Themen mit Schulklassen zu vertiefen. Manchmal benötigen jedoch Schulen nicht nur fixfertige Arbeitsinstrumente, sondern auch eine schulinterne Begleitung für ein entwicklungsförderndes Schulklima, für die Erarbeitung sowie Realisierung gemeinsamer Ziele und für die Etablierung einer gemeinsamen Haltung.

HIER SETZEN ÜBERREGIONALE ERPROBTE PROGRAMME EIN:

MindMatters - SchoolMatters | Denk-Wege | Gesamtschulische Gewaltprävention SIG und Systemstärkung | SOLE | Start Now | PeachMaker | chili.

Die Schule nimmt als Lernort und Lebensraum eine wichtige Rolle für Jugendliche ein. Das vorliegende Argumentarium der «Allianz Betriebliche Gesundheitsförderung in der Schule» genannt «**Gesundheit stärkt Bildung**» zeigt auf, dass die Gesundheit, das Wohlbefinden, die Leistungsmotivation und der Bildungserfolg der Schüler*innen zusammenhängen mit Merkmalen des Unterrichts und des Schulklimas sowie mit der Gesundheit und dem Wohlbefinden von Lehrpersonen und Schulleitungen.

MINDMATTERS - SCHOOLMATTERS | PSYCHISCHE GESUNDHEIT

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.

MindMatters umfasst **stufenspezifische Hefte**, Weiterbildungen und eine Begleitung der Schulen vor Ort. MindMatters richtet sich nebst Schüler*innen auch an Schulleitungen, Lehrpersonen, Eltern, nicht-unterrichtendes Personal und an das schulische Umfeld.

Die Ziele von MindMatters sind unter anderem die Verbesserung der Arbeitsbedingungen und Gesundheit von Lehrpersonen durch die Arbeit an der Beziehungsqualität in der Schule und in den Klassen sowie die Verbesserung der Lernbedingungen und Gesundheit von Schüler*innen. Mithilfe der Unterrichtsmodule zum Umgang mit

Kantonale Version wählen

INFO QUEST für Multiplikatoren

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

Zur eigenen Umfrage

SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

Fokus

Arbeitsblatt
Body Mass Index

Zu leicht? Zu schwer? Oder doch richtig?

Arbeitsblatt
Rauchen - Nachteile

Die Mehrzahl der Jugendlichen raucht



SPRINT · 4

8

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

- Umfragetool SPRINT · feel-ok.ch/sprint



Vielfältige Einsatzmöglichkeiten

9

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung



Vielfältige Ansprechgruppen

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit



Quelle: de.freepik.com



Abenteuerinsel · Klasse 1

11

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

du-bist-du feel-ok

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?

Kein Interesse	Mässiges Interesse	Interessant!

ERG.5.3 | Ab 13 Jahren | 10-30 Minuten | E-3b

Arbeitsblätter | feel-ok.ch/+sex

Etwa 70 aktive Schulbesucher*innen von GLL (Gleichgeschlechtliche Liebe Leben) sind ehrenamtlich in Schulen und Jugendorganisationen in 9 Deutschschweizer Kantonen unterwegs. Mehr Infos auf gll.ch/schulbesuche.html

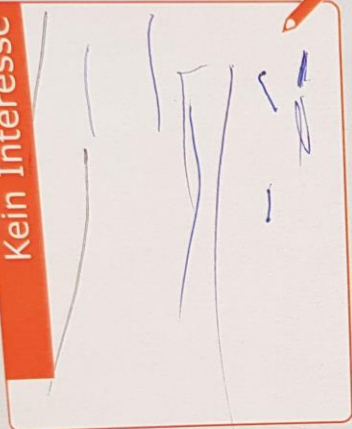
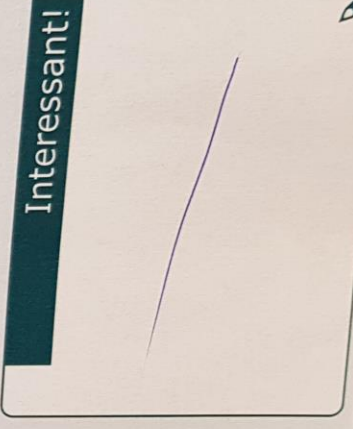
8

Abenteuerinsel · Klasse 2

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit



Es geht um das Thema sexuelle Orientierung und Identität. Dazu verwendet man die Abkürzung LGBT. Für was stehen die einzelnen Buchstaben? Was weissst du darüber?

Kein Interesse	Mässiges Interesse	Interessant!
		

ERG.5.3 | Ab 13 Jahren | 10-30 Minuten | E-3b

Arbeitsblätter | feel-ok.ch/+sex 

Etwa 70 aktive Schulbesucher*innen von GLL (Gleichgeschlechtliche Liebe Leben) sind ehrenamtlich in Schulen und Jugendorganisationen in 9 Deutschschweizer Kantonen unterwegs. Mehr Infos auf gll.ch/schulbesuche.html 

8

Abenteuerinsel · Klasse 3

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

du-bist-du feel-ok.ch

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?

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!

ERG.5.3 | Ab 13 Jahren | 10-30 Minuten | E-3b

Arbeitsblätter | feel-ok.ch/+sex

Etwa 70 aktive Schulbesucher*innen von GLL (Gleichgeschlechtliche Liebe Leben) sind ehrenamtlich in Schulen und Jugendorganisationen in 9 Deutschschweizer Kantonen unterwegs. Mehr Infos auf gll.ch/schulbesuche.html



Speisekarte

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit



Tischsprung
Lehrplan 21
Offline Leiterspiel
1.2.3!Checkout
Interaktive Tools
Landingpage Cool
Abenteuerinsel
Arbeitsblätter
IAPThemen A-Z
Wusstest du, dass...?
Empfehlung
Push-Quiz
INFO QUEST
SPRINT
Sitemap



Sitemap

15

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung

Sitemap

 feel-ok.ch/alles

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITEMAP THEMEN A-Z LEKTIONEN LEHRPLAN 21 ABENTEUERINSEL METHODEN SPRINT Kreativität - Recherche Check out Cool Empfehlung

Jugendliche + Multiplikatoren + Eltern + Über uns +

 **ALLES AUF EINEN BLICK**
 Feuer und Flamme für deine Gesundheit.
 Mit der Tastenkombination **CTRL F** (Apple: **Befehlstaste F**) öffnet sich das Suchfenster, mit dem du das Gesamtangebot von feel-ok.ch durchsuchen kannst. Versuche z.B. mit Suchbegriffen wie 'Video', 'Test', 'Flyer' oder mit einem Thema wie 'Vorurteile'.



FÜR JUGENDLICHE

Cool
feel-ok.ch/cool
 Entdecke die 9 am meisten angeklickten Tools auf feel-ok.ch (u.a. Berufliche Orientierung, Tests, BMI-Rechner...).

Videoclips: Ich bin, ich kann, ich sollte | Lebenskompetenzen im Gespräch
feel-ok.ch/episoden
 «Ein ruhiger Tag», «Kommunizieren ohne Panik», «Sage mir, wer dich beeinflusst», «All we need is Love», «Der Stress»: Mit diesen 5 Videoclips tauchst du in normalen verrückten Alltag eines jungen Menschen ein. Erkennst du dich in diesen Geschichten? Falls ja geben wir dir einige nützliche Tipps auf den Weg.
 12-18 Jahre

Sorgen? Krise? Fragen?
feel-ok.ch/beratung
 Ob Liebeskummer, Stress zu Hause, Streit mit Eltern oder Drogenkonsum, für diese und weitere Probleme bieten Fachpersonen Hand, u.a. per E-Mail, telefonisch, per Chat oder per SMS. Kostenlos, anonym und zuverlässig. Unsere Empfehlungen haben wir auf einer Seite aufgelistet.

- «Alles auf einen Blick» listet auf einer Seite alle Ressourcen auf, die feel-ok.ch enthält.

- Mit der Tastenkombination CTRL F (Apple: Befehlstaste F) öffnet sich das Suchfenster des Browsers, mit dem Sie das Gesamtangebot von feel-ok.ch mit Suchbegriffen durchsuchen können.





Sitemap

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

- Öffnen Sie feel-ok.ch/alles
- Mögliche Suchbegriffe:
 - Z.B. «Stress»,
«Selbstwahrnehmung»,
«Medien», «Beruf»,
«Arbeitsblätter», «Video»,
«Spiel», «Flyer», «Jahresbericht»





Übersicht thematischer Ziele

18

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung

Übersicht thematischer Ziele

 feel-ok.ch/themen

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITMAP

THEMEN A-Z

LEKTIONEN

LEHRPLAN 21

ABENTEUERINSEL

METHODEN

SPRINT

Kreativität - Recherche

Check out

Cool

Empfehlung

THEMEN, ZIELE UND RESSOURCEN VON FEEL-OK.CH



Feuer und Flamme für die Gesundheit der jungen Menschen.

feel-ok.ch bietet zu den Kategorien Sucht, psychische Gesundheit, körperliche Gesundheit, Entwicklungsaufgaben und nachhaltige Entwicklung Inhalte für Jugendliche, didaktische Instrumente für Multiplikatoren*innen (z.B. Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Jugendarbeitende...) und verweist auf Hilfsangebote.

Jugendliche verweisen wir auf «Themen und Ziele».

SUCHT



SUCHTMITTEL

Die Jugendlichen erwerben wertvolle Erkenntnisse zu den Themen Nikotin (darunter Zigaretten, Snus, Shishas, E-Zigaretten, Tabakerhitzer...), Cannabis und Alkohol, damit sie ihre Haltung für oder gegen den Konsum reflektieren und Risiken reduzieren können. Sie erfahren auch, wann es besser ist, ganz auf dem Konsum von psychoaktiven Substanzen zu verzichten. Diese Sektion enthält zudem eine Zusammenfassung anderer Bereiche von feel-ok.ch zu den Produkten «Zigaretten», «Cannabis mit THC» und «Alkohol».

Suchtmittel » Inhalte für Jugendliche · Didaktik · Hilfsangebote · Rat für Eltern



ALKOHOL

Die Jugendlichen erwerben fundiertes Wissen zum Thema Alkohol, damit sie aufgrund von Erkenntnissen ihre Gründe für oder gegen den Konsum reflektieren und Risiken reduzieren können. Sie erfahren auch, wann es besser ist, ganz auf den Alkoholkonsum zu verzichten.

Alkohol » Inhalte für Jugendliche · Didaktik · Hilfsangebote · Sitemap · Rat für Eltern



CANNABIS

Die Jugendlichen erwerben fachkundige Kenntnisse zum Thema Cannabis als Grundlage für die Reflexion über den eigenen Konsum. Jene, die weiterhin Cannabis konsumieren, erfahren, wie sie mit den Safer-Use-Regeln, die Risiken minimieren können und wann sie – sich selbst zuliebe – ganz auf den Konsum verzichten sollten.

Cannabis » Inhalte für Jugendliche · Didaktik · Hilfsangebote · Sitemap



GLÜCKSSPIEL

- Für jedes Thema beschreibt feel-ok.ch das angestrebte Ziel und welche Ressourcen dazu gehören. Die Themen werden den folgenden fünf Kategorien zugeordnet:

- Sucht
- Psychische Gesundheit
- Körperliche Gesundheit
- Entwicklungsaufgaben
- Nachhaltige Entwicklung

- Wenn Sie feel-ok.ch noch nicht (gut) kennen, empfehlen wir Ihnen, 10 Minuten zu investieren, um die Seite Themen A-Z zu überfliegen. So können Sie in Zukunft feel-ok.ch gezielt einsetzen, falls eines der verfügbaren Themen relevant wird.





Übersicht thematischer Ziele

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

- Öffnen Sie feel-ok.ch/themen
- Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, um die thematischen Ziele zu überfliegen.





Lektionen

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung



Besonderheit von feel-ok.ch

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

feel-ok.ch

ÜBER FEEL-OK.CH · NEWSLETTER · In Artikeln suchen

JUGENDLICHE LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN ELTERN

FRAGE? ANTWORT!

1 2 3 4 5 6

DAS LEITERSPIEL: ALKOHOL, CANNABIS, RAUCHEN.

→ Je mehr du weisst, desto weiter kommst du...

THEMEN A-Z FREIZEIT, JOB KONSUM, SUCHT RECHTE, KRISE KÖRPER, PSYCHE COOLI ARBEITSBLÄTTER SCHWEIZ

KLICK REIN, FINDS RAUS.

Bist du aus dem Kanton ZH?

Ja Anderer Kanton

Minimieren

INFO QUEST für Jugendliche

Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für dich

Zur eigenen Umfrage SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

Inhalte für Jugendliche



THEMENÜBERGREIFENDE ARBEITSBLÄTTER (6)

Folgende Arbeitsblätter ermöglichen die Vertiefung und Verknüpfung verschiedener Themen, mit dem Ziel, die Gesundheitskompetenz und das Wissen der Jugendlichen zu fördern.



ALKOHOL (7)

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.



FREIZEIT (2)

Die Arbeitsblätter erleichtern eine strukturierte Vertiefung der Inhalte der Sektion Freizeit mit einem klar definierten Auftrag. Die Vertiefung der Thematik unterstützt Jugendliche, in verschiedenen Bereichen sinnvolle Freizeitbeschäftigungen zu finden und umzusetzen.



GEWALT (10)

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.



GEWICHT, ESSSTÖRUNGEN (4)

Instrumente für Multiplikatoren*innen



feelok · Version 1 · 2001

23

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

feelok

Startseite

Themen

[Alles über Rauchen](#)

[Frust und Ärger \(Stress\)](#)

[Selbstvertrauen](#)

[Liebe & Sex](#)

[Alles übers Internet](#)

[Tests: Wie bist du?](#)

[Alle Themen auf einen Blick](#)

Extras

[Info über/about **feelok**](#)

[Meine Meinung](#)

[Schriftgrösse](#)

[Suchen](#)

feelok - Willkommen



Bist du zum ersten Mal hier?

Falls ja, besuche unsere kurze Einführung in **feelok**:

[Einführung für Jugendliche](#)

[Einführung für Lehrpersonen](#)

Um was es geht...

Hier findest du **TEXTE**, **TESTS**, **TIPPS**, **SPIELE**, **DISKUSSIONSFOREN** usw. von Jugendlichen und Erwachsenen ([Photos](#)) zu diesen und vielen anderen Fragen:



1. Hast du eine ganz bestimmte Frage zum Thema [Sex](#)?
2. Möchtest du wissen, weshalb Mädchen und weshalb Jungs [rauchen](#)?
3. Wie man [Selbstvertrauen](#) gewinnt?
4. Was man gegen [Frust und Ärger \(Stress\)](#) tun kann?
5. Wie man Informationen im [Internet](#) findet?

Klicke einfach auf die blau markierten Worte mit der Maustaste.

Viel Spass beim Surfen!

Das **feelok** Team



Lektionen

 feel-ok.ch/arbeitsblaetter

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITMAP

THEMEN A-Z

LEKTIONEN

LEHRPLAN 21

ABENTEUERINSEL

METHODEN

SPRINT

Kreativität - Recherche

Check out

Cool

Empfehlung

Die didaktischen Unterlagen enthalten Wissensfragen, Gruppenarbeiten und interaktive Tools, mit denen Jugendliche die Inhalte von feel-ok.ch selbstständig bearbeiten können. Die Arbeitsblätter können Sie bei Bedarf anpassen und elektronisch oder in gedruckter Form an die Jugendlichen verteilen.

PFANNENFERTIGE UNTERRICHTSEINHEITEN



THEMENÜBERGREIFENDE ARBEITSBLÄTTER (8)

Folgende Arbeitsblätter ermöglichen die Vertiefung und Verknüpfung verschiedener Themen, mit dem Ziel, die Gesundheitskompetenz und das Wissen der Jugendlichen zu fördern.



ALKOHOL (7)

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.



FREIZEIT (2)

Die Arbeitsblätter erleichtern eine strukturierte Vertiefung der Inhalte der Sektion Freizeit mit einem klar definierten Auftrag. Die Vertiefung der Thematik unterstützt Jugendliche, in verschiedenen Bereichen sinnvolle Freizeitbeschäftigungen zu finden und umzusetzen.

- Jedes Thema von feel-ok.ch wird von Arbeitsblättern begleitet, die man kostenlos als Word- oder PDF-Datei herunterladen kann.
- Dabei handelt es sich um pfannenfertige Unterrichtseinheiten u. a. mit Wissensfragen und / oder mit Anregungen für Gruppendiskussionen.
- Mit den Arbeitsblättern können Sie die Gesundheitsthemen auf feel-ok.ch mit Jugendlichen mit geringem Vorbereitungsaufwand flexibel einsetzen.
- In dieser Rubrik finden Sie nicht nur Arbeitsblätter, sondern auch interaktive Tools und methodische Anregungen, um Gesundheitsthemen mit jungen Menschen auf vielfältige Weise zu behandeln.





Lektionen

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

- Öffnen Sie feel-ok.ch/arbeitsblaetter
- Wählen Sie ein Thema aus.





Lehrplan 21

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung



feel-ok.ch/lehrplan21



Lehrplan 21

 feel-ok.ch/lehrplan21

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITMAP

THEMEN A-Z

LEKTIONEN

LEHRPLAN 21

ABENTEUERINSEL

METHODEN

SPRINT

Kreativität - Recherche

Check out

Cool

Empfehlung

LEHRPLAN 21

Der Lehrplan 21 legt die Ziele für den Unterricht aller Stufen der Volksschule fest und ist ein Planungsinstrument für Lehrpersonen, Schulen und Bildungsbehörden. feel-ok.ch und unsere Partnerorganisationen bieten zahlreiche Instrumente an, um die Ziele des Lehrplans 21 umzusetzen.

Eine wichtige Aufgabe der Schule besteht darin, den Schülern/-innen personale, soziale und methodische Kompetenzen zu vermitteln. Zu den personalen Kompetenzen gehören die Selbstreflexion und Selbstständigkeit; zu den sozialen Kompetenzen die Dialog- und Kooperationsfähigkeit, die Konfliktfähigkeit und den respektvollen Umgang mit Vielfalt; zu den methodischen Kompetenzen die Fähigkeit, Informationen zu suchen, zu bewerten, aufzubereiten und zu präsentieren sowie die Fähigkeit Lern- und Arbeitsprozesse zu planen, durchzuführen und zu reflektieren.

Mit welchen Arbeitsinstrumenten von feel-ok.ch und von unseren Partnerorganisationen die Kompetenzziele des Lehrplans 21 in verschiedenen Fachbereichen und inhaltlichen Perspektiven umgesetzt werden können, erfahren Sie mit der folgenden Auflistung:

 Natur, Menschen, Gesellschaft (NMG)

 Natur und Technik (NT)

 Räume, Zeiten, Gesellschaften mit Geografie, Geschichte (RZG)

 Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH)

 Ethik, Religionen, Gemeinschaft mit Lebenskunde (ERG)

 Medien und Informatik (MI)

 Berufliche Orientierung (BO)

 Bewegung und Sport (BS)

- Die Ressourcen von feel-ok.ch wurden den Kompetenzzielen des Lehrplans 21 zugeordnet.

- Wenn Sie beauftragt werden, ein bestimmtes Kompetenzziel des Lehrplans 21 umzusetzen, erfahren Sie so rasch und gezielt, ob Ihnen feel-ok.ch dabei behilflich sein kann.



feel-ok.ch/lehrplan21



Abenteuerinsel

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung



feel-ok.ch/ai



Abenteuerinsel

29

 feel-ok.ch/ai

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITMAP

THEMEN A-Z

LEKTIONEN

LEHRPLAN 21

ABENTEUERINSEL

METHODEN

SPRINT

Kreativität - Recherche

Check out

Cool

Empfehlung

ABENTEUERINSEL



ANLEITUNG FÜR DIE SCHULE

So können Sie die thematischen Einheiten und die Aufgaben zur Förderung von Lebenskompetenzen mit Schülern*innen einsetzen.



FÜR DIE OFFENE JUGENDARBEIT

So kannst du in der offenen Jugendarbeit mit Abenteuerinsel Themen behandeln und Kompetenzen erproben.



HALTUNG UND WERTE

Eine gute Haltung wirkt. Basierend auf der motivationalen Gesprächsführung haben sich folgende Werte bewährt.

THEMATISCHE EINHEITEN



ALLE THEMEN AUF EINEN BLICK

Folgende Seite listet alle thematischen Einheiten von Abenteuerinsel auf.



SUCHT

Thematische Einheiten zu Alkohol, Cannabis, Rauchen, Onlinesucht und Glücksspielen.



PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Thematische Einheiten zu Psychischen Störungen, Konflikte, Freizeit, Kinderrechte, Vorteile, Stress und Selbstvertrauen.

LEBENSKOMPETENZEN · ÜBERRASCHUNGSAUFGABEN



DIE LEBENSKOMPETENZEN

Was sind Lebenskompetenzen? Welche Tätigkeiten schlägt Abenteuerinsel vor?



LEBENSKOMPETENZEN IM GESPRÄCH

Mit diesen 5 Videoclips erleben Sie mit den Jugendlichen den normalen verrückten Alltag eines Heranwachsenden und leiten eine spannende Diskussion ein.



SELBSTWAHRNEHMUNG

Ich weiss, wer ich bin, welche Stärken und Schwächen ich habe, was für mich gut oder schlecht ist.

Personale Lebenskompetenzen

Soziale Lebenskompetenzen

Methodische Lebenskompetenzen



Gesundheitskompetenz

- Das Video auf feel-ok.ch/onlineschulung-ai erklärt Ihnen, wie Sie Abenteuerinsel mit Jugendlichen einsetzen können.





Methoden

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung



feel-ok.ch/methoden



Methoden

 feel-ok.ch/methoden

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITMAP

THEMEN A-Z

LEKTIONEN

LEHRPLAN 21

ABENTEUERINSEL

METHODEN

SPRINT

Kreativität - Recherche

Check out

Cool

Empfehlung

Gerne stellen wir Ihnen eine Reihe von Methoden zur Verfügung, um Gesundheitsthemen mit Jugendlichen in der Schule und in der offenen Jugendarbeit zu vertiefen.



METHODEN



Abenteuerinsel

Themen: Sucht, psychische Gesundheit, körperliche Gesundheit, Entwicklungsaufgaben, nachhaltige Entwicklung, Lebenskompetenzen, methodische Kompetenzen

Eine umfassende multithematische Methode zur Förderung von Lebenskompetenzen.



Psychische Gesundheit

Multithematisch

Folgende 5 Methoden, die in Zusammenarbeit mit der kantonalen Kinder- und Jugendförderung okaj entwickelt wurden, eignen sich in der offenen Jugendarbeit, in der Schule und in anderen Lebensbereichen, um die psychische Gesundheit Jugendlicher zu fördern.



Wusstest du, dass...?

Tabakprävention

Interaktive Aufgaben ermöglichen Ihnen, eine Vorlesung zum Thema "Tabakprävention" ohne oder mit Internet spannend zu gestalten.

- Als Ergänzung zu Abenteuerinsel bietet feel-ok.ch weitere Methoden und Anregungen, wie Gesundheitsthemen mit Jugendlichen auf kreative Weise behandelt werden können.

- Zurzeit finden Sie in der Rubrik «Methoden» Ideen zur Förderung der psychischen Gesundheit sowie spielerische Vorschläge zu präventiven Zwecken.



feel-ok.ch/methoden



SPRINT

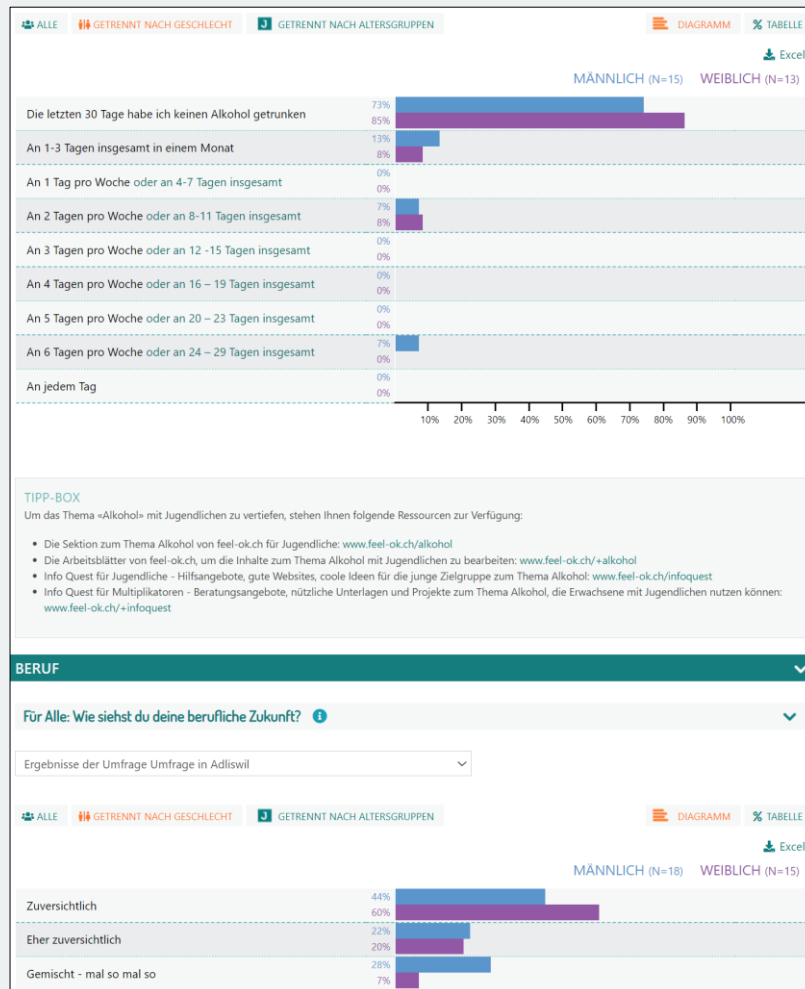
32

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung



feel-ok.ch/sprint



- SPRINT ist das Umfragetool von feel-ok.ch, mit dem Sie eine Umfrage mit jungen Menschen realisieren können, die solide Erkenntnisse liefert.
- Der Aufwand für die Umfrage ist gering, weil SPRINT einen Katalog mit Fragen zur Verfügung stellt, die Sie auswählen und bei Bedarf anpassen können.
- Eine SPRINT-Umfrage ermöglicht Ihnen herauszufinden, was die Jugendlichen in Ihrem beruflichen Umfeld beschäftigt, dies als Grundlage für die Wahl evidenzbasierter Massnahmen.
- Sie können SPRINT auch einsetzen, um eine spannende Diskussion mit Jugendlichen einzuleiten, nachdem die Umfrage mit ihnen stattgefunden hat.





Kreativität · Recherche

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung



Kreativität · Recherche

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

[SITMAP](#)[THEMEN A-Z](#)[LEKTIONEN](#)[LEHRPLAN 21](#)[ABENTEUERINSEL](#)[METHODEN](#)[SPRINT](#)[Kreativität - Recherche](#)[Check out](#)[Cool](#)[Empfehlung](#)

- Jugendliche können feel-ok.ch als Informationsquelle für Recherchearbeiten und kreative Ideen nutzen.



- Unter anderem für
 - Plakate
 - Postcards
 - Songs
 - Videoprojekte
 - Zeichnungen
 - Spiele (z.B. Quiz)
 - journalistische Beiträge
 - Formatvorlage von Word üben
 - ...



Check out · Jugendbeiträge

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage «Cool»
11. Empfehlung



feel-ok.ch/checkout



Check out · Jugendbeiträge

 feel-ok.ch/checkout

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITMAP THEMEN A-Z LEKTIONEN LEHRPLAN 21 ABENTEUERINSEL METHODEN

SPRINT

Kreativität - Recherche

Check out

Cool

Empfehlung

CHECK OUT

Suchbegriff eingeben



Alle Themen



Neuste



Was machst du, wenn du zu viel Stress hast? (Karaouble, 14)



Ich schreibe mit Freunden. Am liebsten aber verkrieche ich in meinem Zimmer und höre Musik. Wenn es schon bald Abendbrotzeit ist mach ich mir ein Jogurt und garniere es nach meinem Geschmack. Natürlich gehe ich auch gerne zu meiner Familie oder backe. Einfach etwas was mich beruhigt. Tee ist auch immer eine gute Idee.

LULU (12)

Ich höre Musik wenn ich gestresst bin oder schreie einfach irgend etwas
Leonie (w, 15)

32 Antworten

- ▶ Was Jugendliche tun, um sich besser zu fühlen
- ▶ Nur diesen Beitrag zeigen, Antwort schreiben

Wie kann man lernen, sich besser zu konzentrieren? (Nik583, 13)



Hey Nik
Falls dir dein Mangel an Konzentration/Konzentrationsschwierigkeiten schon länger zur Last fallen, kannst du auch zum Arzt gehen. Ich persönlich habe ADHS und meine Ärztin konnte mir wirklich helfen.

Fiona (16)

Timer stellen, todo liste schreiben, Handy weg legen
Kim and Capri (enby, 29)

32 Antworten

- ▶ Nur diesen Beitrag zeigen, Antwort schreiben

- Jugendliche haben Fragen gestellt, die von anderen jungen Menschen beantwortet wurden. Diese Fragen und Antworten ergänzen das Fachwissen in den Artikeln (Beispiel auf feel-ok.ch/passivrauchen).
- Alle Fragen und Antworten Jugendlicher erscheinen auch in Check-out, damit man sie rasch findet.
- Sie können in Check Out eine Frage auswählen.
- Jugendliche besprechen in kleinen Gruppen die Frage und überlegen sich mögliche Antworten.
- Nach der Diskussion lesen die Jugendlichen die Antworten anderer jungen Menschen zu dieser Frage auf feel-ok.ch/checkout.
- Nun kann die Diskussion fortgesetzt werden.
- Wer will, schreibt die Antwort auf feel-ok.ch, damit sie in Check out erscheint, falls sie bewilligt wird.





Landingpage für Jugendliche · Cool

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage · Cool
11. Empfehlung



feel-ok.ch/cool



Landingpage für Jugendliche · Cool

 feel-ok.ch/cool

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITMAP THEMEN A-Z LEKTIONEN LEHRPLAN 21 ABENTEUERINSEL METHODEN SPRINT Kreativität - Recherche Check out **Cool** Empfehlung

 **FÜR DICH ZUSAMMENGESTELLT**
 Feuer und Flamme für deine Gesundheit.
 Beliebte Tests und Spiele sowie spannende Themen von feel-ok.ch auf einer Seite, damit du findest, was dich interessiert.



INTERAKTIV

 **DEIN BERUF · Kompass**
 Der Interessenkompass stellt Fragen zu 9 Berufsfeldern. Damit erfährst du, welcher Beruf zu dir passt.

 **ALKOHOL, CANNABIS, TABAK · Leiterspiel**
 Je mehr du weisst, desto weiter kommst du: Ein Multiplayer-Spiel für Schulklassen und Gruppen.

 **SELBSTVERTRAUEN · Test**
 Vertraust du deinen Fähigkeiten? Magst du dich? Stehst du zu deiner Meinung?

 **STRESS · Test**
 Wie gross ist dein Risiko, bei Schwierigkeiten und bei vielen Aufgaben unter Stress zu leiden?

 **ONLINESUCHT · Test**
 Ständig online? Vielleicht sogar «onlinesüchtig»?

 **LEBENSSTILENWADE · Test**

- Die Seite «Cool» enthält alle Online-Tools wie Spiele, Quiz und Test sowie alle thematischen Artikel, die oft aufgerufen werden und junge Menschen selbstständig konsultieren können.

- Falls Sie Jugendlichen empfehlen möchten, unsere Plattform zu besuchen, ohne didaktische Instrumente einzusetzen, bitten wir Sie, die jungen Menschen auf feel-ok.ch/cool zu verweisen (und nicht auf die Startseite von feel-ok.ch).
- Die Chance ist dadurch grösser, dass die Jugendlichen Inhalte finden, an denen sie Interesse haben. Das Interesse erhöht die Motivation, sich mit dem gewählten Thema auseinanderzusetzen.





Empfehlung

40

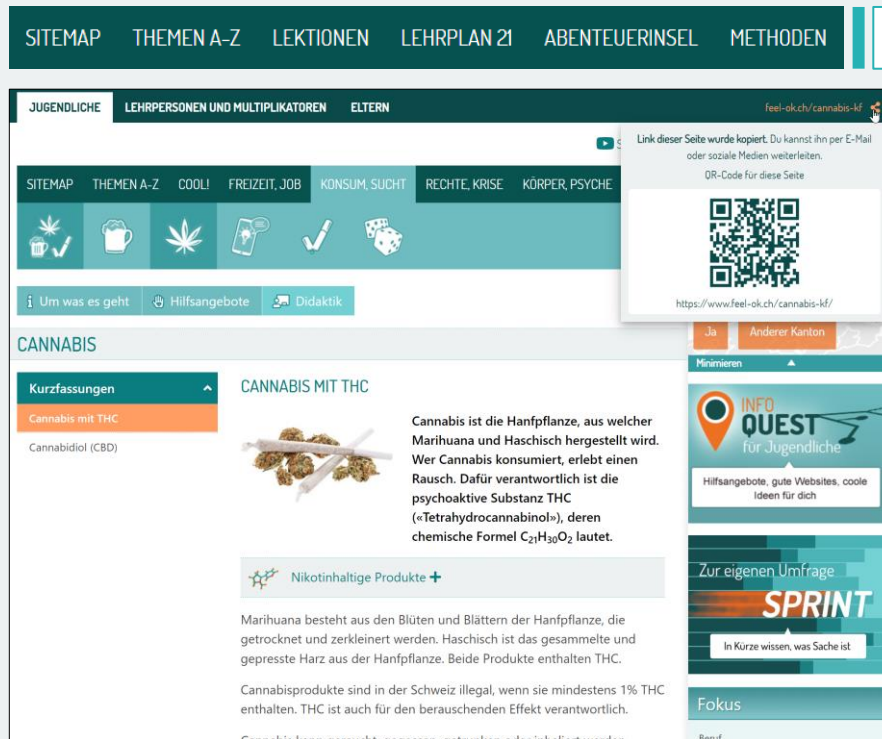
feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage · Cool
11. Empfehlung



Empfehlung

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit



- Wenn Sie eine junge Person kennen, die von einem Thema auf feel-ok.ch profitieren könnte, schlagen wir vor, die dazu passende Seite zu empfehlen.
- So kann sich diese junge Person selbständig mit dem relevanten Thema auseinandersetzen und erfährt, welche Anlaufstellen bei Bedarf Hilfe bieten.
- Um eine spezifische Seite zu empfehlen, können Sie die Share-Funktion mit kurzer Webadresse und QR-Code nutzen, die Sie oben rechts am Bildschirm sehen (🔗).
- Wenn Sie den QR-Code in einer Schulklasse projizieren, können die Jugendlichen z.B. mit ihren Tablets den QR-Code lesen.
- Hilfsangebote sind auf fast jeder Seite mit der Schaltfläche  Hilfsangebote konsultierbar.





Vielfältige Einsatzmöglichkeiten

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

1. Sitemap
2. Übersicht thematischer Ziele
3. Lektionen
4. Lehrplan 21
5. Abenteuerinsel
6. Methoden
7. Umfragetool SPRINT
8. Kreativität und Recherchen
9. Check out
10. Landingpage · Cool
11. Empfehlung

Vielfältige Einsatzmöglichkeiten

 feel-ok.ch/schule

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

SITMAP

THEMEN A-Z

LEKTIONEN

LEHRPLAN 21

ABENTEUERINSEL

METHODEN

SPRINT

Kreativität - Recherche

Check out

Cool

Empfehlung



Quelle: de.freepik.com



Informiert bleiben...

feel-ok.ch · Feuer und Flamme für deine Gesundheit

- feel-ok.ch-Newsletter
 - feel-ok.ch/+rundbrief
- Onlineschulung
 - feel-ok.ch/kontaktperson