

[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) mit Jugendlichen anwenden

## Handbuch für Lehrpersonen und Multiplikator/-innen



Unser Sponsor im Kanton



Unser Partner im Kanton



# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	2
Vorwort.....	2
Institutionelle Partner von feelok .....	3
feelok stellt sich vor.....	4
feelok und der Lehrplan .....	8
Nutzung für Schüler/-innen mit unterschiedlichen Lernniveaus .	8
feelok mit Jugendlichen anwenden .....	9
Wissenswert für Sie .....	18
Die Trägerschaft Radix stellt sich vor.....	19
gesundheit schwyz stellt sich vor... ..	20

## Vorwort

Sie halten das feelok-Handbuch für Lehr- und andere Fachpersonen in der Hand. Es unterstützt Sie in der Anwendung des Internetprogramms [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) mit den Jugendlichen.

Das Handbuch bietet Ihnen folgende Inhalte an:

- Das Wichtigste über feelok in Kürze
- Nutzen und Vorteile von feelok
- Wie Sie feelok mit Ihrer Schulklasse / mit Jugendlichen anwenden können

Dieses Handbuch können Sie kostenlos herunterladen: [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) / Lehrpersonen und Multiplikator/-innen<sup>1</sup> / Handbuch

Wir hoffen, dass wir mit diesem Dokument Ihre Arbeit mit feelok und mit den Jugendlichen unterstützen können. Für gezielte Fragen oder Anliegen zögern Sie bitte nicht Kontakt mit uns aufzunehmen.

### Kontakt

RADIX feelok  
Stampfenbachstrasse 161  
8006 Zürich  
[info@feelok.ch](mailto:info@feelok.ch)  
044 360 41 06

<sup>1</sup> Um beide Geschlechter angemessen anzusprechen, stützen wir uns auf die Regeln von Duden, Geschäftskorrespondenz. Mannheim 2011 (siehe [www.duden.de](http://www.duden.de)). Als richtig werden folgende Formulierungen betrachtet: „Schüler/-in“ oder „Schüler(in)“ sowie „Schüler/-innen“ oder „Schüler(inn)en“. Die Verwendung des großen I im Wortinnern (Binnen-I) entspricht dagegen nicht den Rechtschreibregeln.

# Institutionelle Partner von feelok

**Finanzierung** Folgende Institutionen finanzieren oder haben feelok finanziert (Stand Februar 2011):

Tabakpräventionsfonds • Krebsliga Zürich • Bundesamt für Sport • Lotteriefonds Kanton Zürich • Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen EBGB • Baugartenstiftung • bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz • Fondation Sana • Credit Suisse Foundation • Gesundheitsförderung Kanton Zürich • Swisslos Kanton St. Gallen • Swisslos Kanton Aargau • Thurgau Lotteriefonds • Kanton Luzern • Lotteriefonds Kanton Bern • Lotteriefonds Kanton Solothurn • Lotteriefonds Basel-Landschaft • Lotteriefonds Kanton Schwyz • Lotteriefonds Appenzell Ausserrhoden • Lotteriefonds Kanton Glarus • Kantonaler Fonds für Suchtprophylaxe und Gesundheitsförderung Schaffhausen • Lotteriefonds Kanton Zug • Swisslos-Fonds Basel-Stadt • Fachstelle Suchtprävention Mittelschul- und Berufsbildungsamt • Swisslos Kanton Uri • Vontobel-Stiftung

**Patronatsinstitutionen** Folgende Institutionen sind für die Inhalte von feelok verantwortlich und stellen sicher, dass die angebotenen Informationen aktuell und korrekt sind (alphabetische Sortierung: Stand Februar 2011):

ABQ Schulprojekt, Aids-Hilfe Schweiz, Arbeitsgemeinschaft Essstörungen, Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Berner Gesundheit, Berufsberatung.ch, Bundesamt für Sport, Cool and Clean, Fachhochschule Nordwest Schweiz, Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland, Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah, Fachstelle Suchtprävention Mittelschul- und Berufsbildungsamt des Kantons Zürich, Forum für Suizidprävention und Suizidforschung, Institut für Konfrontative Pädagogik Schweiz, Klinik für Soziale Psychiatrie und Allgemeinpsychiatrie ZH West - PUK Zürich, Klinische Psychologie und Psychotherapie (Psychologisches Institut der Universität Zürich), Lilli, Lungenliga beider Basel, Mühlemann Nutrition, National Coalition Building Institute NCBI, PFADE, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Kriminalprävention, Schweizerischer Fachverein Adipositas im Kindes- und Jugendalter, Schweizerisches Institut für Gewaltprävention, Sucht Info Schweiz, Zentrum für Schlafmedizin (Schlaflabor Fluntern), Zepira, zischtig.ch, Züri Rauchfrei

**Kanton Schwyz** Folgende Institutionen unterstützen feelok im Kanton Schwyz:

Amt für Volksschule und Sport: Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen, Amt für Soziales und Gesundheit: Koordinationsstelle für Jugendfragen, PHZ Schwyz und [gesundheit schwyz](#).

## feelok stellt sich vor

feelok ist eine Facheinheit der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX in Zusammenarbeit mit der Universität Zürich (Institut für Sozial- und Präventivmedizin).

**Einführungsvideo** Eine bequeme Möglichkeit das Wichtigste über feelok in Kürze zu erfahren, steht mit dem Einführungsvideo auf der Startseite von feelok.ch zur Verfügung.

**Interaktive Funktionen** Auf feelok finden die Besucher/-innen jugendgerechte Informationen und Unterstützung zu zahlreichen Themen. Um die Inhalte dieser Themen zu bearbeiten, bietet feelok eine Reihe interaktiver Funktionen an.



### Bonus

Einen **Überblick** über die verschiedenen interaktiven Funktionen auf feelok, gibt ein Klick auf «The best of...» auf der Startseite unter „Bonus“. Im Folgenden werden für jedes Thema ausgewählte spannende interaktive Funktionen beschrieben.



### Alkohol

Mit dem Alkohol-Check-Test können die Jugendlichen den eigenen Alkohol-Konsum einordnen. Mit dem Quiz erfahren sie, ob sie sich im Thema Alkohol auskennen.



### Arbeit

Der Interessenkompass von Erwin Egloff hilft herauszufinden, welche Art von Tätigkeiten und Berufen zu einem passen. Die Verlinkung mit der Datenbank von [www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch) ermöglicht zudem über zahlreiche Berufe detaillierte Informationen zu erhalten.



### Bewegung und Sport

Mit dem Bewegungstest können Jugendliche erfahren, ob sie körperlich genügend aktiv sind. Das Sportprogramm von Jugend+Sport enthält eine Sportverein-Datenbank, einen Sportinteressen-Barometer und Clips zu den Sportarten von Jugend+Sport.



### Cannabis

Das Leiterspiel ermöglicht auf spielerische Art das Thema des Cannabiskonsums vertieft zu behandeln.



### Ernährung

Mit der interaktiven Lebensmittelpyramide kann das Wissen im Bereich Ernährung getestet und verbessert werden.



### Stress und Selbstvertrauen

Die psychologischen Tests helfen das Stressrisiko zu erfassen und beinhalten Tipps, wie mit Stress und Problemen umgehen und das eigene Selbstvertrauen fördern.



### Tabak

Das Money-Spiel ist das Instrument, mit dem die Jugendlichen berechnen können, wie teuer das Rauchen ist und was sie sich leisten könnten, wenn sie mit dem Rauchen aufhören würden. Jugendliche, die mit dem Rauchen aufhören wollen, finden in feelok ein Rauchstopp-Programm. Es basiert auf dem wissenschaftlich fundierten Ausstiegsprogramm für Jugendliche der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung "losgelöst" und auf dem Kursleitermanual „Aufhören nach Mass“ von Züri Rauchfrei.



### Interviews

In den Portrait-Filmen berichten Jugendliche über ihre Lebensweise und Erfahrungen in der Pubertät. Sie fördern zum einen die Identifikation und schaffen zum andern einen Bezug zu den Themeninhalten auf feelok.



### Persönliche Beratung

Anhand einer Suchfunktion können die Besucher/-innen eine Fachstelle in ihrer Region finden, die Hilfe bei bestimmten Problemen anbietet. Die Suchmaske findet man auf der Startseite unter «Beratung».



### Das Spiel «Schiffe versenken»

Mit diesem multidimensionalen Spiel kommen die Jugendlichen auf lustige Weise in Kontakt mit den gesundheitsrelevanten Themen von feelok.

## Täglich über 1000 Besuche

Täglich besuchen mehr als 1'000 Besucher/-innen [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

Gemäss Statistiken aus dem Jahr 2010 gehören die Module, die am häufigsten besucht wurden, zu den Programmen «Liebe und Sexualität» (42.2%), «Alkohol» (9.5%), «Sport und Bewegung» (8.9%), «Tabak» (8.4%), «Stress» (7.6%), «Ernährung» (7.5%), «Arbeit» (5.3%), «Selbstvertrauen» (4.6%), «Cannabis» (4.1%) und «Suizidalität» (1.8%).

Rund 80% der Besucher/-innen sind zwischen 13 und 17 Jahren alt, sowohl Mädchen (54%) als auch Knaben (46%) nutzen feelok.

In der Schweiz wird feelok in allen deutschsprachigen Kantonen genutzt. Details dazu im Jahresbericht.

## Unterrichtsmaterialien für die Schule

Unterlagen für den Unterricht (Handbuch und Arbeitsblätter) ermöglichen Lehrpersonen, feelok mit minimaler Vorbereitungszeit und wenig Aufwand zu nutzen. Alle Unterlagen können kostenlos auf feelok in der Sektion für Lehrpersonen und Multiplikatoren heruntergeladen werden.

## Kostenlos und werbefrei

feelok.ch wurde bis heute weitgehend mit öffentlichen Geldern finanziert. Die Verwendung der Anwendung ist kostenlos und frei von kommerzieller Werbung.

## Wissenschaftlichkeit

14 wissenschaftliche Studien haben bis heute zur Qualitätsoptimierung von feelok.ch beigetragen. Unter [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) (Link: „Über feelok“) finden Sie die wissenschaftlichen Berichte und die Zusammenfassungen der Studien, die im Rahmen von feelok realisiert wurden.

## Netzwerk

feelok ist ein Netzwerk, das aus über 100 Institutionen in der Schweiz, in Österreich und in Deutschland besteht: Die Patronatsinstitutionen sind für die Qualität und Aktualität der Inhalte von

feelok zuständig, die Kooperationspartner unterstützen die Patro-natsinstitutionen in ihrer Aufgabe und fördern die Bekanntmachung, sowie die wissenschaftliche Fundierung von feelok.

## Behandelte Themen

Im Folgenden werden die Inhalte, Ziele und Didaktik der themati-schen Sektionen von feelok in Kürze beschrieben:



### Alkohol

Diese Sektion bietet, je nach Konsumgewohnheit der Jugendlichen, unterschiedliche Informationen an. Sie motiviert keinen oder nur ge-legentlich und massvoll Alkohol zu trinken. Jugendliche, welche manchmal zu viel bzw. regelmässig und häufig Alkohol konsumieren, unterstützt sie, ihr Verhalten positiv zu verändern. Es enthält spielerische Elemente in Form eines Quiz und eines «Alkohol-Check-Tests». Für Lehrpersonen bietet die Sektion Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung an.



### Arbeit

Diese Sektion unterstützt die Jugendlichen darin, einen ihren Inte-ressen und Fähigkeiten entsprechenden Beruf zu finden. Dazu ent-hält sie einen Interessenkompass. Weiter bietet das Programm Lö-sungen bei verschiedenen Problemen an, die im Zusammenhang mit der Lehre auftauchen können, z. Bsp. was tun, wenn die Lehr-stellensuche schwierig ist oder bei Problemen mit dem Lehrmeister/der Lehrmeisterin. Ausserdem beinhaltet das Programm eine Übersicht über die wichtigsten Rechten und Pflichten der Lehrlinge.



### Bewegung und Sport

Das Programm motiviert körperlich inaktive und wenig aktive Ju-gendliche, sich mehr zu bewegen oder Sport zu treiben und unter-stützt sie mit konkreten Tipps. Ausserdem unterstützt das Pro-gramm Jugendliche darin, eine für sie passende Sportart zu finden bzw. informiert sie über verschiedene Sportarten und über Sport-vereine in der Schweiz. Damit hilft es den Jugendlichen sportlich aktiv zu bleiben. Für Lehrpersonen enthält das Programm eine An-leitung zum Einsatz aktiver Bewegungspausen im Klassenzimmer.



### Cannabis

Diese Sektion bietet, je nach Konsumverhalten der Jugendlichen, verschiedene Informationen an. Es motiviert Nichtkiffende, absti-nent zu bleiben bzw. Kiffer/-innen, den risikoreichen Konsum zu er-kennen und zu vermeiden. Mit einem «Cannabis Konsum Check» können sich die Jugendlichen mit ihrem Konsumverhalten ausei-nersetzen. Das Programm vermittelt aktuelle und sachliche In-formationen, auch auf spielerische Art («Leiterspiel»).



### Ernährung

Diese Sektion gibt Tipps für eine gesunde und genussvolle Ernäh-rung, klärt über die verschiedenen Nahrungsmittel auf und vermittelt Infos für einen sinnvollen Umgang mit Fast Food auf spielerische Art.



### Gewalt

Egal, ob der Leser / die Leserin in Bezug auf Gewalt Opfer, Be-obachter/-in oder Täter/-in ist, jede Person hat das Recht ohne Ge-walt zu leben und kann einen Beitrag für eine gewaltfreie Gesell-schaft leisten. Diese Sektion vermittelt praktische Anregungen und Denkanstösse dazu.



### Ich und mein Gewicht (Essstörungen und Körpergewicht)

Diese Sektion behandelt in einfacher Sprache das schwierige Thema der Essstörungen, vermittelt Informationen und bietet Unterstützung für betroffene Personen an. Ebenso behandelt sie das Thema des gesunden Körpergewichts und vermittelt Informationen sowie Unterstützung, falls der/die Leser/-in über- oder untergewichtig ist. Speziell werden auch Jugendliche angesprochen, die mit ihrem Gewicht unzufrieden sind, obwohl es in der Norm liegt.



### Liebe und Sexualität

Diese Sektion behandelt wichtige Themen rund um die Liebe und die Sexualität. Sie fördert einen verantwortungsbewussten, lustvollen und selbst bestimmten Umgang mit Sexualität und soll motivieren, sich vor Risiken zu schützen.

Das Programm behandelt folgende Themen: Liebe & Beziehung, der weibliche und männliche Körper, Sexualität erleben, sexuelle Orientierungen, HIV/Aids und sexuell übertragbare Infektionen, der Körper verändert sich, Verhütung, Schwangerschaft und Menstruation, Pornographie und Prostitution sowie Prävention sexueller Gewalt.



### Tabak

Dieses Programm behandelt die finanziellen, gesundheitlichen und gesellschaftlichen Aspekte, die mit dem Tabakkonsum verbunden sind. Einzelne Module fordern die Leser/-innen auf, sich mit dem eigenen Verhalten auseinanderzusetzen und unterstützen sie mit bewährten Massnahmen rauchfrei zu werden.



### Stress

Diese Sektion beschreibt, was Stress ist und wie er sich auf die Gesundheit und das Lernverhalten Jugendlicher auswirkt. Sie motiviert und unterstützt Jugendliche, etwas gegen alltägliche Stresserfahrungen zu unternehmen. Das Programm beinhaltet konkrete Tipps, was die Jugendlichen bei Stress in der Schule, in der Familie und bei der Arbeit unternehmen können. Das Modul «Entspannungsübungen» bietet eine Einführung über einige Entspannungstechniken an. Schliesslich können die jugendlichen Besucher/-innen sich anhand einiger psychologischen Tests auf jugendgerechte und individuelle Art mit Stressthemen auseinander setzen.



### Selbstvertrauen

Anhand von "Gnomio", dem ungebetenen Gast in unserem Kopf, wird die innere Stimme dargestellt, welche die eigenen Fähigkeiten abwerten und Verunsicherung verbreiten kann. Auf jugendgerechte Art wird aufgezeigt, woher ein schlechtes Selbstwertgefühl kommt und wie es sich im Erleben und Verhalten zeigen kann. Anschliessend können die Jugendlichen anhand konkreter Tipps lernen, was sie dagegen unternehmen können. Den Jugendlichen stehen auch ausgewählte psychologische Tests zur Verfügung, mittels welchen sie mehr über sich und ihr Selbstwertgefühl erfahren können.



### Suizidalität

Das Programm zum Thema Suizidalität vermittelt stufengerechte Informationen, je nach Bezug der Besucher/-innen zum Thema. Die Informationen sind sachlich aufbereitet. Das Programm zeigt konkrete Hilfs- und Handlungsmöglichkeiten auf (z. Bsp. was in einem Notfall zu tun ist, wo Hilfsangebote zu finden sind) und trägt zur Enttabuisierung der Thematik bei.

## feelok und der Lehrplan

Bezüge ergeben sich insbesondere zum Lehrplan im Rahmen der Lebenskunde und der Berufswahlkunde, dem Sexualkunde-Unterricht, im Bereich Mensch und Umwelt und in Bezug auf weiteren Themen wie Sucht und Gewalt.

Das Material auf [feelok.ch](http://feelok.ch) ergänzt den *Hauswirtschaftsunterricht* im Bereich der Ernährungslehre.

Im *Sportunterricht* kann das Programm insbesondere im Bereich Informationen über Sportarten und Motivation für ausserschulische Sportaktivitäten eingesetzt werden.

*Quelle:*

*Dokumentation der PHZ: Die Website [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) im Unterricht nutzen (Titus Bürgisser)*

Die Arbeit mit [feelok](http://feelok.ch) lässt sich auch gut in ein bestehendes Programm/Angebot integrieren, z. Bsp. in Projektwochen oder thematische Schwerpunkte zu Gesundheitsthemen und zur Suchtprävention. [feelok](http://feelok.ch) eignet sich zudem für den Einsatz im Rahmen von Ersatzstunden.

## Nutzung für Schüler/-innen mit unterschiedlichen Lernniveaus

Einige Seiten von [feelok](http://feelok.ch) enthalten viele Informationen in Form von Texten. Dies ist für einige Schüler/-innen eine Hürde. Lehrpersonen haben dabei folgende Möglichkeiten:

- Einsatz der interaktiven Elemente wie Videoclips, Quiz und Spiele aus [feelok](http://feelok.ch), um das entsprechende Thema zu behandeln
- Gezielte Auswahl der aus [feelok](http://feelok.ch) eingesetzten Themen und Elemente
- Anpassung der Arbeitsblätter auf das Niveau der Schüler/-innen
- Klare und einfache Aufgabenstellungen
- Sorgfältige Einführung und schrittweise Begleitung der Schüler/-innen in [feelok](http://feelok.ch)
- Inhaltliche Einführung ins Thema auf dem Niveau der Schüler/-innen
- Klärung der wichtigsten Schlüsselbegriffe

*Dokumentation der PHZ: Die Website [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) im Unterricht nutzen (Titus Bürgisser)*

## feelok mit Jugendlichen anwenden



In diesem Kapitel zeigen wir einige Möglichkeiten auf, wie Sie feelok z.B. in der Schulklasse einsetzen können. Die Ideen stammen entweder von Lehrpersonen, welche feelok mit ihren Schülern/-innen bereits verwenden oder von angehenden Lehrpersonen, die sich im Rahmen ihrer Ausbildung mit verschiedenen Möglichkeiten zur Anwendung von feelok auseinander gesetzt haben.

Einige Methoden benötigen etwas Vorbereitung und Koordinationsaufwand, andere sind einfach umzusetzen.

Bei den Anregungen zur Unterrichtsgestaltung verzichten wir auf Angaben darüber, für welche Stufe die didaktischen Anregungen geeignet sind und wie viel Zeit sie in Anspruch nehmen. Wir gehen davon aus, dass die Schüler/-innen abhängig von Alter, Stufe, Geschlecht und Motivation unterschiedlich sind, und dass jede Lehr- und Fachperson am besten individuell bestimmt, welche Vorschläge geeignet sind.

Auf jeden Fall empfehlen wir Ihnen - bevor sich die Jugendlichen mit dem ausgewählten Thema auseinandersetzen - selbstständig die entsprechenden Inhalte der Website zu bearbeiten. Das ermöglicht Ihnen, die Jugendlichen gezielt während der Verwendung von feelok zu unterstützen.

Zudem bitten wir Sie - bevor Sie mit feelok arbeiten - das Ziel des Unterrichts zu definieren: So können Sie bewusst die passenden Inhalte und Methode wählen, mit denen sich das angestrebte Ziel realisieren lässt.

feelok bietet zahlreiche interaktive Elemente an, um gesundheits- und gesellschaftsrelevante Inhalte zur Zielgruppe zu transportieren: Das Internetportal charakterisiert sich denn auch durch seine inhaltliche Breite und Vielfalt. Um die Jugendlichen nicht zu überfordern, empfehlen wir Ihnen auf jeden Fall ein bestimmtes Thema zu wählen und einen klaren Auftrag zu definieren. Dadurch erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Zielgruppe mit den ausgewählten Inhalten auch wirklich auseinandersetzt. Die nächsten Seiten erklären, wie diese Aufträge aussehen können.

## Methoden am Computer

Im Folgenden werden Methoden beschrieben, die in einem Computerraum durchgeführt werden können.

### Kontrolle

Bei der Arbeit im Computerraum kann sich das Problem der **Kontrolle** stellen, das bedeutet, Sie als Lehrperson können nicht immer sicher sein, ob die Schüler/-innen mit feelok arbeiten und nicht wahllos surfen.

Wenn Sie nicht die technische Möglichkeit haben, Ihre Schüler/-innen zu kontrollieren, oder dies nicht tun möchten, geben Sie den Schüler/-innen einen Auftrag. Wenn die Schüler/-innen arbeiten und ein Resultat liefern müssen, ist die Gefahr geringer, dass sie von feelok wegeklicken. Schüler/-innen, die ihren Auftrag vor den anderen erledigt haben, können danach frei in feelok surfen, bis auch die Anderen soweit sind.

### Arbeitsblätter

Am einfachsten ist es, wenn Sie die Arbeitsblätter von feelok herunterladen und von den Schüler/-innen bearbeiten lassen. Die Arbeitsblätter beinhalten Fragen, welche die Schüler/-innen mit Hilfe von feelok beantworten können. Zudem bieten sie Diskussionsthemen und -anstöße an, die in kleinen Gruppen, mit zwei bis vier Personen, diskutiert werden können. Die Arbeitsblätter sind im Word-Format abgespeichert, sodass sie sie auch selber ändern oder ergänzen können.

Die Dokumente stehen auf der **Startseite für Lehrpersonen und Multiplikator/innen** zur Verfügung ([www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) Link: Lehrpersonen und Multiplikatoren, „Arbeitsblätter und Ressourcen“).



### Freie Methode

Lassen Sie die Schüler/-innen eine Weile in feelok surfen. Sie können so das Programm kennen lernen, Fragen zu dessen Anwendung stellen und sich einen Überblick über die Themen verschaffen.

Lassen Sie die Schüler/-innen aufschreiben, welche Themen feelok behandelt und welche sie davon interessieren. Sie können auch Fragen stellen, die von den Schüler/-innen beantwortet werden müssen, z. Bsp. Fragen wie:

- «Zu welchen 11 Themen findest du auf feelok Informationen?»,
- «Welches spezifische Thema interessiert dich?»,
- «Wozu sind Entspannungsübungen gut? Wo findest du Beispiele für Entspannungsübungen?»,
- «Zu welchen Themen gibt es psychologische Tests?»,
- «Was sagt das Gesetz über das Kiffen?»,
- «Was solltest du nicht tun, wenn du Alkohol getrunken hast?»,

- «Welche sportliche Aktivität passt zu dir?»

Mit dieser einfachen Strategie erreichen Sie folgende Ziele:

- Die Schüler/-innen lernen feelok kennen und wissen, welche Themen behandelt werden.
- Die Schüler/-innen werden selber tätig und finden den Einstieg in ein Thema, das für sie evtl. in einer späteren Lebensphase von Interesse wird.

### Ziel

Lernen mit der Vielfalt von Informationen von feelok umzugehen.

### Tests und Auswertungen



Eine weitere effiziente Möglichkeit, Themen zu vermitteln, besteht darin, sie in "Test-Form" zu behandeln. Kurze Tests und Fragebögen, die zu einer sofortigen Auswertungen führen, sind bei Jugendlichen besonders beliebt.

Wenn Sie planen, ein Thema von feelok zu behandeln, surfen Sie im entsprechenden Programm. Sie werden sehen, dass feelok zahlreiche Tests anbietet und können prüfen, ob sie für Ihre Zwecke geeignet sind. Z. Bsp. bietet feelok spannende und nützliche Tests unter Stressprogramm (siehe «Psychologische Tests»), im Cannabis-, Arbeit- oder Sportprogramm an.

Nachdem die Schüler/-innen ein individuelles Testresultat erhalten haben, können sie es in Kleingruppen besprechen.

Diskussionsthemen können sein:

- Was bringt so ein Testresultat?
- Was stimmt für mich? Was nicht?
- Was kann ich persönlich aus so einem Test lernen?
- Ändere ich mein Verhalten nach diesem Test? Und falls ja, warum? Falls nein, warum nicht?

Fast alle Tests sind nicht mit der Datenbank von feelok verbunden. Das heisst, nach der Auswertung der Tests werden keine Daten gespeichert. Grosse Tests, z. Bsp. der Bewegungstest, der Interessenkompass und der Sportinteressenkompass, stellen eine Ausnahme dar. Diese Daten werden, falls der/die Beantwortende damit einverstanden ist, wissenschaftlich ausgewertet. Dabei ist die Anonymität der Besucher/-innen gewährleistet.

### Ziele

Die Schüler/-innen können sich auf Grund einer Testauswertung zu einem interessanten, persönlich relevanten Thema äussern und lernen, sich mit anderen Meinungen auseinanderzusetzen bzw. den anderen zuzuhören.

Sie lernen, die Ergebnisse einer "objektiven Messung" mit der eigenen Selbstwahrnehmung zu vergleichen, was ihre introspektiven Fähigkeiten fördert.

### Hypothesen

Die Lehrperson - oder die Schüler/-innen mit der Unterstützung des Lehrers/der Lehrerin - stellen Hypothesen zu einem Thema auf und notieren diese auf ein Blatt.

Beispiele für solche Hypothesen sind:

- Gelegentlich Alkohol trinken ist gesund.
- Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, das gleichzeitig vor Schwangerschaft und einer sexuell übertragbaren Krankheit schützt.
- Auch Fast Food gehört zu einer gesunden Ernährung.

- Cannabis ist eine Pflanze, die ursprünglich aus den Schweizer Bergen stammt.
- Homosexualität gibt es nicht nur bei den Menschen, sondern auch bei den Tieren.

Nachdem die Schüler/-innen ihre Hypothesen zu Papier gebracht haben, sammelt die Lehrperson die Blätter ein. Jede/-r Schüler/-in zieht nach dem Zufallsprinzip ein Blatt und beantwortet die Hypothese als wahr oder falsch mithilfe des entsprechenden feelok-Programms oder einer anderen professionellen Website. Die Antworten können danach in der Gruppe diskutiert und/oder der Klasse präsentiert werden.

### Ziele

Wissen über ein Thema vertiefen. Internet als Medium verwenden, um Inhalte zu recherchieren.

## Kombi-Methoden

Im Folgenden werden Methoden beschrieben, die zum Teil auch ausserhalb des Computerraums angewendet werden können.

### Brainstorming

#### Variante 1

Jede/-r Schüler/-in überlegt sich, welche Stichworte ihm/ihr zu einem Thema (z. Bsp. Alkohol, Rauchen, Cannabis) einfallen, die Lehrperson kann den Schüler/-innen auch helfen, sich Stichworte zu überlegen. Stichwortbeispiele zum Thema Alkohol:

- «Alcopops»
- «Genuss»
- «Rauschtrinken»
- ««Promille»»
- «Jugendschutz»
- «Abhängigkeit»
- «Alkoholvergiftung»
- «Hochprozentig»
- «Betrunken sein»
- «Kater»
- «Sich übergeben/Erbrechen»
- «Ausser Kontrolle»

Die Stichworte werden zuerst individuell auf ein Blatt Papier notiert, danach wird in der Kleingruppe über die Stichworte diskutiert. Mithilfe von feelok findet die Gruppe Antworten auf Fragen, die während der Diskussion aufgetaucht sind. Schliesslich schreibt ein/-e Schüler/-in, stellvertretend für die Gruppe, die wichtigsten der besprochenen Begriffe an die Wandtafel und berichtet, was zu dem Thema diskutiert worden ist und was die Gruppe mithilfe von feelok gelernt hat.

#### Variante 2

Die Klasse bildet mit Stühlen einen Kreis. Die Lehrperson hat in der Mitte des Kreises Kärtchen mit Bildern oder Zitaten auf den Boden gelegt. Solche Bilder können mit Hilfe der Bildsuche von Google einfach gefunden werden, indem das entsprechende Stichwort eingegeben wird, z. Bsp.:



Jede/-r Schüler/-in wählt ein, zwei Kärtchen aus nach den Kriterien «Was stimmt für mich? Was spricht mich an?» oder «Was spricht mich nicht an? Was stimmt nicht für mich?» oder «Was hat einen positiven Einfluss? Was hat einen negativen Einfluss?». Anschliessend werden Gruppen gebildet, die Schüler/-innen begründen ihre Wahl, diskutieren und suchen in feelok die notwendigen fehlenden Informationen. Schliesslich stellt jede Gruppe im Plenum ein Kärtchen und die entsprechenden Informationen aus feelok vor.

### Ziele

Die Schüler/-innen machen sich selbständig Gedanken zu einem Thema. Sie lernen zu recherchieren und sich mit anderen Meinungen auseinanderzusetzen.

### Interview durchführen Film drehen

In einem ersten Schritt sehen sich die Schüler/-innen Interviews zu einem Thema an (z. Bsp. im Bewegungs- oder Alkoholprogramm bzw. aus den Portrait-Filmen von Jugendlichen, siehe [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) Link: «Interviews»).

Nachdem sich die Jugendlichen die Videos angeschaut haben, schreiben sie ein kurzes Protokoll mit den Themen, die sie vertiefen möchten. Sie entwerfen Fragen, die sie stellen können um mehr über das entsprechende Thema zu erfahren. Auf Grund dieses Protokolls können sich die Schüler/-innen gegenseitig interviewen oder sie gehen auf die Strasse, um Passant/-innen zu den ausgewählten Themen zu befragen.

Falls die technische Möglichkeit dazu besteht, und die Schüler/-innen genug Kapazität haben, können sie die Interviews auch filmen, schneiden und anschliessend den eigenen Kurzfilm der Klasse zeigen. Wenn die Filme besonders gut gelungen sind, besteht die Möglichkeit, sie in Youtube oder in Facebook zu speichern. Auf diese Weise vertiefen sie nicht nur das gewählte Thema, sondern lernen auch mit Videokamera, der dazu gehörenden Software und mit den Ressourcen des Webs 2.0 („soziale Medien“) umzugehen.

### Ziele

Die Schüler/-innen lernen Fragen zu stellen sowie auf Menschen zu- und einzugehen, um Antworten zu erhalten.

### Antwort auf Leserbriefe

Als Grundlage für die Leserbriefe können reale oder fiktive Probleme von Jugendlichen verwendet werden, z. Bsp. aus der Jugendzeitschrift "Bravo", aus «[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)» oder die Lehrperson erfindet mögliche Sachverhalte. Die Jugendlichen beantworten die Fragen schriftlich in einer kleinen Gruppe (wie das bekannte "Dr. Sommer-Team") und nehmen dabei feelok zur Hilfe, wenn sie Informationen brauchen. Wenn Beispiele aus «[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)» oder «Bravo» verwendet werden, können die Schüler/-innen im Anschluss kontrollieren, ob ihre Antworten mit denjenigen der Fachpersonen übereinstimmen.

### Ziele

Lernen für Probleme und Fragen Lösungen und Antworten zu fin-

den. Pro und Contra-Argumente werden in der Gruppe diskutiert.

### Quiz erstellen

In einer Gruppenarbeit erstellen die Schüler/-innen selber ein Quiz zu einem oder mehreren Themen, die in feelok behandelt werden. Sie erfinden Fragen, deren richtige Antworten sie in feelok recherchiert haben. Das Quiz kann dann in der Klasse gespielt werden. Die Antworten auf die Fragen im Quiz können entweder frei formuliert oder es kann eine Auswahl von mehreren Antworten gegeben werden, aus der eine die Richtige ist.

Umfragen unter Lehrpersonen haben gezeigt, dass besonders das Wettbewerbselement, das bei einem Quiz mitspielt, bei den Schüler/-innen besonders beliebt ist. Ausserdem kann der Sieger/die Siegerin belohnt werden.

#### Ziele

Auf spielerische Art ein Thema behandeln.

Lernen, Fragen und Antworten korrekt und präzise zu formulieren.

### Auftrag/Hausaufgaben

Um ein feelok-Thema zu vertiefen, kann die Lehrperson den Schülern/-innen Aufträge oder Hausaufgaben geben. Diese können sie z. Bsp. zu Hause am Computer oder in Freistunden in der Schule im Computerraum ausführen. Als Grundlage können die Arbeitsblätter von feelok verwendet werden, z. Bsp. indem sie im Word-Format heruntergeladen und den Schülern/-innen abgegeben oder bestimmte Fragen herauskopiert werden. Die Aufgaben/Hausaufgaben werden allein oder in Gruppen gelöst. Nachstehend einige Beispiele, wie so ein Auftrag aussehen könnte.



#### Aufsatz schreiben

Die wichtigsten Informationen und Erkenntnisse zu einem feelok-Thema werden in einem Aufsatz beschrieben. Dabei kann den Schülern/-innen die Möglichkeit gegeben werden persönliche Erfahrungen mit neuen Erkenntnissen zu verknüpfen. Als Informations-Grundlagen können die Schüler/-innen, neben feelok, weitere Materialien verwenden. Falls die Schule über eine eigene Zeitschrift verfügt, kann in dieser Zeitschrift auch ein Artikel publiziert werden.

#### Ziele

Recherchieren, Informationen werden aufbereitet.

Wissenstand in einem bestimmten Thema wird erhöht.

Sprachlichen Ausdruck, fehlerfreies, strukturiertes Schreiben wird geübt. Verwendung von Word oder einem anderen Textverarbeitungsprogramm wird geübt. Eigenes Verhalten wird reflektiert.

#### Expertise schreiben

Um zu lernen mit den Vorlagen von Word oder einem anderen Programm zu arbeiten, können die Jugendlichen eine Expertise über feelok schreiben. Sie wählen ein feelok-Thema, lesen es und beurteilen die Sprache, den Stil und die Inhalte der Website gemäss einer strukturierten Vorgabe. Anschliessend verwenden sie eine Vorlage von Word, um die Expertise zu schreiben.

#### Ziele

Wissen zu einem bestimmten Thema wird verbessert.

Fehlerfreies, strukturiertes Schreiben wird geübt.

#### Plakat erstellen

Auf einem grossen Blatt gestalten die Schüler/-innen ein Plakat zum ausgewählten Thema von feelok. Auf dem Plakat sollen die

wichtigsten Erkenntnisse, Informationen, Verhaltenstipps usw. auf den Punkt gebracht werden. Um das Plakat zu erstellen, kann z. Bsp. die Mind-Map-Technik geübt werden. Weiter können die Jugendlichen ihre Kreativität ausleben, z. Bsp. indem sie Farben, Fotos und Bilder verwenden (die sie selber geknipst, aus Zeitschriften ausgeschnitten oder vom Internet herunter geladen haben). Das Plakat kann im Schulhaus oder im Schulzimmer aufgehängt werden und erinnert die Schüler/-innen immer wieder an das Gelernte.

#### **Ziele**

Recherchieren, Informationen werden aufbereitet.  
Wissenstand in einem bestimmten Thema wird erhöht.  
Komplexität wird reduziert, Wichtiges herausgehoben.  
Visualisieren.

#### **Vortrag/Präsentation halten**

Die Schüler/-innen tragen der Klasse in Form eines kurzen Vortrags oder einer Präsentation vor, was sie mithilfe von feelok gelernt haben. Dazu können sie verschiedene Präsentationstechniken üben, z. Bsp. können Sie ihren Vortrag mit Wandtafel, Flipchart, Hellraumprojektor oder PC/Beamer unterstützen. Im Anschluss an die Präsentation können Fragen aus der Klasse oder von der Lehrperson beantwortet oder Impulse für eine Diskussion gegeben werden.

#### **Ziele**

Präsentationstechniken werden angewendet.  
Fragen werden beantwortet, eine Diskussion moderiert.

#### **Weitere Techniken**

Die Schüler/-innen können als Hausaufgabe, wie weiter oben bereits beschrieben, auch Interviews durchführen oder einen eigenen Film drehen. Die technisch Versierten unter ihnen können eine eigene Website oder eine Facebook-Seite zu einem Thema erstellen. Wieso nicht ein Theater zu einem Thema aufführen? Einen Flyer zu einem Thema gestalten und den anderen Schüler/-innen verteilen? Ein Rollenspiel üben, um heikle Situation zu erkennen und meistern?

Der Fantasie und kreativen Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.

## Punktesystem

Eine gute Methode, die Schüler/-innen in der Wahl ihrer Aufgabe zu unterstützen, ist das Verteilen von Punkten. Das funktioniert so: Die Schüler/-innen wählen selbständig aus, welche Methoden sie verwenden, um die Hausaufgabe zu erfüllen bzw. das ausgewählte Thema zu vertiefen. Abhängig von der von ihnen gewählten Methode und Qualität der geleisteten Arbeit erhalten sie eine bestimmte Anzahl Punkte. Am Schluss soll eine gewisse Punktzahl erreicht werden – z. Bsp. 10 Punkte.



Beispiel für ein mögliches Punktesystem:

- 0.5 Punkte für ein Spiel (Memory, Lebensmittelpyramide, Leiterspiel usw.)
- oder einen Test (psychologische Tests, Berufseignungstest, Bewegungs- und Sporttest usw.)
- 2 Punkte für einen Leserbrief, ein Quiz
- 5 Punkte für eine Expertise, einen Aufsatz/Artikel, einen Flyer oder ein Plakat
- 6 Punkte für einen Vortrag, eine Präsentation, ein Rollenspiel, einen Film, ein Interview, ein Theater usw.

### Ziele

Die Schüler/-innen führen die Hausaufgaben entsprechend ihren Stärken und Vorlieben aus. Sie entscheiden selber, wie sie auf die verlangte Punktzahl kommen. Sie lernen mit dem modularen System zukünftiger Ausbildungen umzugehen, die ebenfalls nach dem Punktesystem funktionieren.

- Lernjournal** Um ein Thema, das in der Schule behandelt wurde, abzuschließen, erhalten die Schüler/-innen einen Auftrag (für zu Hause oder in der Schule): Sie sollen ein Lernjournal erstellen, worin sie festhalten, welche feelok-Inhalte ihnen bereits bekannt waren, was sie noch nicht gewusst haben und was sie für sich aus dem Unterricht im Zusammenhang mit feelok mitnehmen. Das Lernjournal kann auch in der Klasse vorgestellt werden.
- Ziele**  
Eine Reflexion rundet das Thema ab.  
Jede/-r Schüler/-in befasst sich nochmals mit den für ihn/sie wichtigen Inhalten. Das fehlerfreie, strukturierte und stilistisch korrekte Schreiben wird geübt. Das Thema wird mit einem offiziellen Dokument abgeschlossen.
- Ausstellung** Wenn die Schüler/-innen Plakate angefertigt, Filme gedreht, Präsentationen oder ein Quiz erstellt haben, können diese kreativen Produkte nach der Arbeit mit feelok noch für eine Weile im Klassenzimmer oder Schulhaus ausgestellt, anderen Klassen gezeigt oder mit anderen Klassen verwendet werden.  
Denken Sie bitte daran: Auch das feelok-Team hat Interesse an diesen Produkten. Wir würden uns darüber freuen, wenn Sie uns gelungene Objekte schicken würden. Wir finden bestimmt eine sinnvolle Verwendung für sie.
- Ziele**  
Die Schüler/-innen erinnern sich an den gelernten Inhalt und an die gemachten Erfahrungen. Die gleichen Produkte können mehrmals eingesetzt werden.
- Belohnung** Lassen Sie die Schüler/-innen das beste Plakat, das beste Video, die vielseitigste Präsentation usw. wählen. Sie können den/die Sieger/-in auch belohnen.
- Negative Konsequenzen** feelok wird von einigen Lehrpersonen auch als negative Konsequenz auf unangemessenes Verhalten von Schüler/-innen eingesetzt, z. Bsp. wenn ein/-e Schüler/-in - trotz Nichtraucherregel - raucht oder kiffte. Dann muss (oder kann) er/sie sich mit dem Thema auseinandersetzen, indem er/sie eine Aufgabe mit feelok löst oder seine Inhalte liest und anderen Schüler/-innen dazu etwas präsentiert.

## Wissenswert für Sie

Wir hoffen, dass dieses Handbuch Sie neugierig gemacht hat und dass es Sie unterstützen wird, feelok auf gezielte und kreative Weise mit Jugendlichen einzusetzen. Für Ihre Zusammenarbeit und Ihr Interesse möchten wir uns schon heute herzlich bedanken.

Wir möchten Sie noch auf einige wichtige Punkte aufmerksam machen.

### Unterlagen für Multiplikatoren



Wenn Sie von feelok überzeugt sind, haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kollegen/-innen über das Programm zu informieren. Unterlagen für einen kurzen Vortrag oder einen Workshop, finden Sie als Powerpoint-Dateien unter dem Link:

[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

-> Lehrpersonen und Multiplikatoren

-> Vorträge

### Werbematerial



Wir bieten folgendes kostenloses Informationsmaterial zu feelok an:

- Broschüren für Erwachsene

- Pocketflyer für Jugendliche

Ihre Bestellung nehmen wir gerne entgegen unter [ulrich@radix.ch](mailto:ulrich@radix.ch).

### Ihre Website

Vielleicht sehen sie die Möglichkeit einen Link zu [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) auf der Website Ihrer Schule zu platzieren.

### Rundbrief



feelok ist vernetzt und entwickelt sich rasch weiter. Möchten Sie über Neuheiten unserer institutionellen Partner und des Projekts feelok informiert werden, empfehlen wir Ihnen unseren Newsletter zu abonnieren:

[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

-> Lehrpersonen und Multiplikatoren

-> Rundbrief

## Die Trägerschaft Radix stellt sich vor...



RADIX besteht seit 1972 als gemeinnützige Stiftung. Die damals an der Universität Zürich gegründete Schweizerische Stiftung für Gesundheitserziehung fusionierte 1992 mit dem Verein RADIX Gesundheitsförderung in der Gemeinde. Dem gesundheitspolitischen Bedarf entsprechend entwickelt sich RADIX seither kontinuierlich weiter.

RADIX ist schweizweit tätig. In der Nordwestschweiz, der Ostschweiz, der Romandie und der Zentralschweiz betreibt RADIX je ein regional verankertes Supportzentrum. Die italienischsprachige Schweiz wird durch den Kooperationspartner RADIX Svizzera Italiana abgedeckt.

RADIX ist eine Nonprofit-Organisation und arbeitet auf der Basis von kostendeckenden Mandaten und Aufträgen. Sie steht unter der Aufsicht der Eidgenössischen Stiftungsaufsicht im Departement des Innern.

RADIX übernimmt Aufträge und entwickelt Angebote, die dazu beitragen, die persönliche Kompetenz im Umgang mit Gesundheit und Krankheit zu stärken und die Lebens-, Arbeits- und Freizeitbedingungen gesundheitsfördernd zu gestalten. RADIX orientiert sich dabei an einer Politik, die allen Menschen ermöglicht, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, Gesundheitsangebote wahrzunehmen und ihre Lebens-, Arbeits- und Freizeitbedingungen mit zu gestalten. RADIX orientiert sich an den Grundsätzen der Charta von Ottawa sowie jenen der Folgekonferenzen und verbessert die Qualität seiner Arbeit kontinuierlich.

### Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

Im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz koordiniert RADIX das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, dem mehr als 800 Schulen aus der ganzen Schweiz angehören. Gesundheitsfördernde Schulen gehen von ihren konkreten Gegebenheiten und ihren spezifischen Problemen und Anliegen aus und erstellen einen dreijährigen Massnahmenplan.

### Mehr Informationen

feelok	Oliver Padlina • <a href="mailto:padlina@radix.ch">padlina@radix.ch</a>
Gesunde Schulen	Cornelia Conrad • <a href="mailto:conrad@radix.ch">conrad@radix.ch</a>
Gesunde Gemeinden	Carlo Fabian • <a href="mailto:fabian@radix.ch">fabian@radix.ch</a>
Web	<a href="http://www.feelok.ch">www.feelok.ch</a> • <a href="http://www.radix.ch">www.radix.ch</a>

## gesundheit schwyz stellt sich vor...



### gesundheit schwyz

- ist die Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention des Kantons Schwyz.
- engagiert sich für die Gesundheit und die Gesundheitskompetenz aller Personen im Kanton Schwyz.
- arbeitet zielorientiert mit Organisationen der Gesundheitsförderung und Prävention zusammen.

### Information und Beratung

#### gesundheit schwyz

- bietet Beratung und Informationen in den Bereichen der Gesundheitsförderung und Prävention.
- steht allen Menschen des Kantons Schwyz zur Verfügung; die Dienstleistungen können persönlich, telefonisch, schriftlich oder per E-Mail angefordert werden.
- verfügt über eine umfassende Mediothek mit zahlreichen Informationsbroschüren, Medien, Unterrichtsmaterialien und Büchern.

informiert und schult an Gesundheit interessierte Schlüsselpersonen aus Bildung, Wirtschaft, Freizeit, Gesundheit und Soziales.

### Projekte und Programme

Die Fachpersonen von **gesundheit schwyz** unterstützen

- Gemeinden und Schulen
- Vereine und Verbände
- Organisationen und Unternehmen

beim Erarbeiten, Planen und Umsetzen von Projekten und Programmen.

Die Fachpersonen beraten, begleiten, coachen und schulen Steuergruppen und involvierte Personen.

Weitere Informationen über **gesundheit schwyz** und ihre Angebote unter

[www.gesundheit-schwyz.ch](http://www.gesundheit-schwyz.ch)

#### gesundheit schwyz

Gesundheitsförderung und Prävention

Centralstrasse 5d · 6410 Goldau

Telefon 041 859 17 27

Fax 041 859 17 29

[www.gesundheit-schwyz.ch](http://www.gesundheit-schwyz.ch)