

Konzept zur Gesundheitsförderung SuE: Übersicht (27.06.2024)

		Suchtprävention	Gesundheit		Sexualität	Konflikte, Gewalt	Mediennutzung	
Zyklus 1	KG		Gesundes Znüni (LP)	Zahnprophylaxe	Alle 2 Jahre: Mein Körper gehört mir 4-6 Jahre (SSA; SJ 26/27) Inkl. Elternanlass	Friedensbrücke ⇒	-Gefühle erkennen (LP und SSA)	Umgang mit digitalen Medien (SSA) Inkl. Elternanlass
	1./2. Kl.						Gewaltfreie Kommunikation (SSA)	Bildschirmzeit, Umgang mit Handy (SSA an EA 2. Kl.)
Zyklus 2	3./4. Kl.				Alle 2 Jahre: Mein Körper gehört mir (Lantana und SSA) Inkl. Elternanlass	Ideenbüro (SJ 26/27)/SchülerInnenrat (weiterführen/aktivieren)	Sozialkompetenztraining (Matthias Vogel)	4. Kl. Medienprävention (SSA)
	5./6. Kl.	Alle 2 Jahre: Bodytalk PEP (Fachstelle PEP)	6. Kl. Umgang mit Stress 1 (SSA)		5. Kl. Mä: Zyklusschau Kn: Agenten auf dem Weg (MFM) Inkl. Elternanlass		6. Kl. Mä: Wen-do Kn: Grenzen (Wen-do Bern)	5. Kl. (Klassen)Chatregeln (SSA als Ergänzung zu M&I)
Zyklus 3	7. Kl.	Lueg häre-Tag Inkl. Elternanlass	Umgang mit Stress 2 (SSA)			Partnerklassenanlässe, zäme fägts, etc.	Gewalt / Eskalation (Polizei)	6. Kl. Sicherheit im Netz (Polizei) Inkl. Elternanlass
	8. Kl.	Sucht und Fahrfähigkeit (Polizei)	Umgang mit Stress 3 (SSA)		Sexualpädagogik (BEGES)		Forumtheater Cybermobbing (le caméléon)	
	9. Kl.		Schau hin! (Bündnis gegen Depression)		Gemeinsam gegen Gewalt (Polizei)			

Zusätzliche Angebote auf Anfrage

- ab 5. Kl.: Velovandalismus (Polizei)
- 1. bis 4. Kl.: Gewaltfreie Kommunikation (SSA)
- 5./6. Kl.: Mobbing/Cybermobbing (Polizei)
- 1. bis 9. Kl.: Mobbingprävention (SSA)
- 1. bis 9. Kl.: Klassenklima / Zusammenhalt (SSA)

Die SSA verfügt über eine breite Auswahl an Materialien, welche gerne ausgeliehen werden dürfen.

Kosten

Die Kosten für externe Partner*innen werden voraussichtlich von der SuE gedeckt.

Koordination der einzelnen Präventionseinheiten

- Angebote der SSA: individuell mit den Klassenlehrpersonen abgesprochen.
- Externe Angebote: Organisation und Koordination durch SSA (ggf. mit SL/Präventionsverantwortlicher SuE).
- Beges (8. Klasse): KLP in der Verantwortung, dies frühzeitig zu buchen.

Evaluation

Das Gesundheitsförderungskonzept wird regelmässig evaluiert. Rückmeldungen oder Vorschläge nimmt die SSA jederzeit gerne entgegen.

Vereinbarung Schulnetz 21

	Was möchten wir erreichen? (Qualitätsziele)	Woran erkennen wir, dass wir das Ziel erreicht haben? (Indikatoren)	Womit wollen wir das Ziel erreichen? (Massnahmen)	Wann und wie messen wir Zielerreichung? (Evaluation)
Ziel 1:	Die Angebote in den verschiedenen gesundheitsfördernden Bereichen sind ausgewogen über die verschiedenen Stufen und finden zum richtigen Zeitpunkt statt.	In jedem Schuljahr kommen die SuS in den Genuss von mindestens 2 Angeboten	Die bestehenden Angebote werden zu sinnvollen Zeitpunkten durchgeführt. Neue Angebote werden integriert, wo ein Bedürfnis festgestellt worden ist.	Das Konzept für Gesundheitsförderung wird jährlich überprüft und wenn nötig angepasst oder ergänzt.
Ziel 2:	Die Konfliktfähigkeit aller SuS wird flächendeckend und nachhaltig an allen Standorten gefördert.	Alle SuS kennen die wesentlichen Schritte zu einer konstruktiven Konfliktlösung und können sie umsetzen (evtl. unter Anleitung).	Die 'Friedensbrücke' wird an allen Standorten vom Kindergarten an eingeführt und in den folgenden Schuljahren weitergeführt und vertieft.	Ende der 4. Klasse zeigen die SuS anhand von Alltagssituationen, dass sie Konflikte konstruktiv lösen können.

Konzept zur Gesundheitsförderung SuE: Details zu den einzelnen Angeboten

Kindergarten

Bereich	Thema	Beschreibung	Form	Wer?	Kosten
Gesundheit	Gesundes Znüni	Gemeinsames Znüni im Kreis ist vielseitig	Bietet viele Gelegenheiten zu Gesprächen im KG. Thema am 1. Elternabend	KLP	keine
Sexualität (Einführung Schuljahr 2026/27)	Mein Körper gehört mir 4 – 6 Jahre	Die vier Präventionsbotschaften (Mein Körper gehört mir!; Alle Gefühle sind richtig und wichtig.; Ich darf Nein sagen!; Ich bin mutig, ich hole mir Hilfe!) werden den Kindern in je einer Lerneinheit vermittelt. Im Mittelpunkt steht ein Wimmelbild mit entsprechenden Szenen. Das Ziel dabei ist, dass die Kinder ihre Kompetenzen spielerisch und mit einem positiven Ansatz erweitern.	4 Einheiten im Kindergarten auf 6 – 8 Wochen verteilt, Durchführung durch SSA (Weiterbildung), Nachbereitung durch KLP (Weiterbildung möglich, wenn erwünscht). Zeitpunkt: Ideal im zweiten Semester. Elternanlass	SSA	keine
Konflikte, Gewalt	Friedensbrücke / Gefühle erkennen	Einführung in die Friedensbrücke; Symbole kennenlernen, einfache Konflikte lösen lernen, Hauptgefühle kennenlernen mit Farbenmonster (Freude, Trauer, Wut, Angst, Gelassenheit), Stopp gilt. Eine Friedensbrücke steht in jedem Schulhaus, für die Klasse oder die Kinder werden kleine Friedensbrücken gemacht.	individuell	KLP mit SSA	keine
Mediennutzung	Umgang mit digitalen Medien	Versch. Posten zu den Themen: - Geeignete und ungeeignete Medieninhalte - Persönliche Daten - Privatsphäre - Eigene Mediennutzung / Wann und wieviel? - Risiken / Was ist zu tun, wenn ich etwas sehe? - Das macht mir Angst	2x 1 Lektionen, durch SSA durchgeführt Elternabend mit zyschitg.ch	SSA SSA / SL	keine Fr. 600.- bis 900.—pro Elternabend

1. Klasse

Bereich	Thema	Beschreibung	Form	Wer?	Kosten
Konflikte, Gewalt	Friedensbrücke	Repetition der Friedensbrücke; Einführung Gewaltfreie Kommunikation (Giraffensprache), wichtigste Merkmale: Giraffe: - Ich-Form - Gefühle - Freundlich - Keine Beleidigungen Wolf: - Du-Form - Verletzend, wütig - Wehtun mit Worten - Streitsuchend	individuell	KLP in Zusammenarbeit mit SSA	keine

2. Klasse

Bereich	Thema	Beschreibung	Form	Wer?	Kosten
Konflikte, Gewalt	Friedensbrücke	Repetition der Friedensbrücke; Einführung Gewaltfreie Kommunikation (Giraffensprache), wichtigste Merkmale: Giraffe: - Ich-Form - Gefühle - Freundlich - Keine Beleidigungen Wolf: - Du-Form - Verletzend, wütig - Wehtun mit Worten - Streitsuchend	individuell	KLP in Zusammen- Arbeit mit SSA	keine
Mediennutzung	Empfehlungen Bildschirmzeit	Empfehlungen Bildschirmzeit, Vorbildrolle Eltern, Sicherheit, nützliche Apps, Handyempfehlung	SSA stellt sich am Elternabend vor und gibt Input (30').	SSA / KLP	Keine

3. Klasse

Bereich	Thema	Beschreibung	Form	Wer?	Kosten
Sexualität	Mein Körper gehört mir (alle 2 Jahre, 3. oder 4. Klasse)	Präventionsparcours zur Vorbeugung sexueller Gewalt. An sechs Stationen mit je drei Seiten werden Präventionsbotschaften von speziell ausgebildeten Animationspersonen vermittelt. Themen: - Nein sagen - Hilfe holen - Gefühle erkennen - Eigener Körper - Gute und schlechte Geheimnisse - Berührungen	2 Lektionen exkl. Anreise nach Utzenstorf; Vor- und Nachbereitung durch die Lehrperson erwünscht, SSA stellt Unterlagen zur Verfügung. Während Parcours Anwesenheit der KLP erwünscht, Beobachtungsaufgabe. Weiterbildung (2 Stunden) für die neuen 3./4. Klass-Lehrpersonen obligatorisch. Elternanlass inkl. Fachreferat von Fachstelle Lantana.	SSA & SL	Miete: Fr. 1500.- Referentin Elternabend und WB: Fr. 170.--/h (+ 1h Vorbereitung)
Konflikte, Gewalt	Friedensbrücke	Repetition Friedensbrücke und Gewaltfreie Kommunikation;	Individuelle Repetition (Unterlagen bei SSA erhältlich)	KLP	keine
	Sozialkompetenzen - Training	Sozialkompetenzen-Training: Innerer Schiedsrichter, fair kämpfen/streiten, Teamstärkung, Grenzen erkennen und respektieren	2 Lektionen Sozialkompetenzen-Training pro Schuljahr mit Matthias Vogel in Turnhalle, Begleitung der LP erwünscht. Zeitpunkt: 3. Klasse: DIN 11 - 14 4. Klasse: DIN 33 - 38 3./4. Klassen: DIN 11 - 14 & 17 – 20 (Wiler & Bätterkinden alternierend alle 2 Jahre)	Matthias Vogel Organisiert durch SSA, KLP anwesend	Fr. 260.-/ Doppellektion

4. Klasse

Bereich	Thema	Beschreibung	Form	Wer?	Kosten
Sexualität	Mein Körper gehört mir (alle 2 Jahre, 3. oder 4. Klasse)	Präventionsparcours zur Vorbeugung sexueller Gewalt. An sechs Stationen mit je drei Seiten werden Präventionsbotschaften von speziell ausgebildeten Animationspersonen vermittelt. Themen: - Nein sagen - Hilfe holen - Gefühle erkennen - Eigener Körper - Gute und schlechte Geheimnisse - Berührungen	2 Lektionen exkl. Anreise nach Utzenstorf; Vor- und Nachbereitung durch die Lehrperson erwünscht, SSA stellt Unterlagen zur Verfügung. Während Parcours Anwesenheit der KLP erwünscht, Beobachtungsaufgabe. Weiterbildung (2 Stunden) für die neuen 3./4. Klass-Lehrpersonen obligatorisch. Elternanlass inkl. Fachreferat von Fachstelle Lantana.	SSA & SL	Miete: Fr. 1500.- Referentin, Elternabend und WB: Fr. 550.-
Konflikte, Gewalt	Friedensbrücke	Repetition Friedensbrücke und Gewaltfreie Kommunikation	Individuelle Repetition (Unterlagen bei SSA erhältlich)	KLP	keine
	Sozialkompetenzen – Training (Mischklassen alle 2 Jahre; Wiler & Bätterkinden alternierend)	Sozialkompetenzen-Training: Innerer Schiedsrichter, fair kämpfen/streiten, Teamstärkung, Grenzen erkennen und respektieren	2 Lektionen Sozialkompetenzen-Training (aufbauend auf 3. Klasse) pro Schuljahr mit Matthias Vogel in Turnhalle, Begleitung der LP erwünscht. Zeitpunkt: 3. Klasse: DIN 11 - 14 4. Klasse: DIN 33 - 38 3./4. Klassen: DIN 11 - 14 & 17 – 20	Matthias Vogel Organisiert durch SSA, KLP anwesend	Fr. 260.-/ Doppellektion
Mediennutzung	Medienprävention	- Kommunikation im Internet (Chatverhalten /-regeln kennenlernen, Recht am eigenen Bild, Beschimpfungen etc.) - Gamen (Alterslimiten, Zeit, Chatfunktionen) - Sicherheit (Passwort, Einstellungen, kindergerechte Suchmaschinen, Bildschirmzeit)	2-3 Lektionen	SSA & KLP	keine

5. Klasse

Bereich	Thema	Beschreibung	Form	Wer?	Kosten
Sucht	Bodytalk PEP; Körperwahrnehmung und Gefühle (alle 2 Jahre, 5. oder 6. Klasse)	Kritischen Auseinandersetzung mit überzogenen Schönheitsidealen, Schlank- heitswahn und damit verbundenem Ess-, Diät- und Bewegungsverhalten. Die Jugendlichen werden sensibilisiert, ihr Ess- und Bewegungsverhalten, ihre Gefühle und körperlichen Empfindungen in ihrer Wechselwirkung zu beobachten und zu verstehen. Die Fähigkeit und das Vertrauen, mit unterschiedlichen Gefühlen und Lebens- situationen umgehen zu können, trägt zu Selbstzufriedenheit bei. Bodytalk regt junge Menschen an, Medienbilder und kulturelle Normen kritisch zu beleuchten.	Workshop 2 Lektionen im Klassenzimmer; LP nimmt am Workshop teil 2. Semester sinnvoll.	Fachstelle PEP; organisiert durch SSA	Fr. 150.-/ Klasse
Sexualität	MFM-Projekt Altersgerechte, geschlechtsspezifische Vorbereitung zu Beginn der Pubertät Zyklusshow (Mädchen) / Agent auf dem Weg (Buben)	Durch liebevolle, anschauliche Darstellung des Körpergeschehens werden der Verstand und die Gefühlsebene angesprochen. Wer mit seinen Körperzeichen vertraut ist, findet einen besseren Zugang zu sich und seinem Körper. Nur was ich schätze, kann ich schützen	Geschlechtergetrennte Workshops (ohne LP), 7 Lektionen, Elternanlass im Vorfeld	Kursleiter*in MFM-Projekt www.mfm- projekt.ch Organisation durch SSA/SL	Fr. 1200.-/ Gruppe (16 Pers.) EA: inkl.
Mediennutzung	(Klassen)Chat-Regel	<ul style="list-style-type: none"> - SuS setzen sich mit Problemen in Klassengruppenchats auseinander. - SuS übertragen mögliche Probleme aus den Gruppenberichten auf die eigene Lebenswelt und reflektieren das eigene Medienhandeln. - SuS lernen, sich selbst und Klassenkamerad/innen Grenzen und Regeln zu setzen bzw. auszuhandeln 	2 Lektionen als Ergänzung zum M&I-Unterricht	SSA	keine

6. Klasse

Bereich	Thema	Beschreibung	Form	Wer?	Kosten
Sucht / Gesundheit	Bodytalk PEP; Körperwahrnehmung und Gefühle (alle 2 Jahre, 5. oder 6. Klasse)	Kritischen Auseinandersetzung mit überzogenen Schönheitsidealen, Schlankheitswahn und damit verbundenem Ess-, Diät- und Bewegungsverhalten. Die Jugendlichen werden sensibilisiert, ihr Ess- und Bewegungsverhalten, ihre Gefühle und körperlichen Empfindungen in ihrer Wechselwirkung zu beobachten und zu verstehen. Die Fähigkeit und das Vertrauen, mit unterschiedlichen Gefühlen und Lebenssituationen umgehen zu können, trägt zu Selbstzufriedenheit bei. Bodytalk regt junge Menschen an, Medienbilder und kulturelle Normen kritisch zu beleuchten.	Workshop 2 Lektionen im Klassenzimmer; LP nimmt am Workshop teil 2. Semester sinnvoll.	Fachstelle PEP; organisiert durch SSA	Fr. 150.-/ Klasse
Gesundheit	Umgang mit Stress Teil 1	Stress ist überall: Wie gehen Jugendliche damit um? Leiden sie darunter? Was können sie dagegen unternehmen? Die Schüler*innen lernen Stress zu erkennen und zu vermeiden... in der Schule, zu Hause und mit sich selbst.	2 Lektionen im Klassenzimmer	SSA	keine

(Fortsetzung auf S. 10)

Konflikte, Gewalt	Wen-Do (Mädchen)	<p>Schnupperkurs für Mädchen (Weg der Frau) mit folgenden Zielen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - geistige, verbale und körperliche Selbstbehauptung und –verteidigung für Mädchen - Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein stärken - Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Rollenerwartungen und Belästigungssituationen im Alltag 	2 Lektionen Ende Juni (parallel zu „Grenzen“) mit freiwilliger Nachbereitung in Klasse	Wen-do, Bern, organisiert durch Christian Brunner (KGF)	Fr. 300.-/ Klasse
	Kampfesspiele (Buben)	<p>Schnupperkurs für Jungen zur Selbst- und Sozialkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kampfesspiele als Training von Selbstbehauptung - Begegnung mit Respekt in kraftvollem Körperkontakt - aktiv sein und Initiative ergreifen ohne Grenzen zu verletzen - inneren Schiedsrichter entwickeln 	2 Lektionen Ende Juni (parallel zu „Wen-do“) mit freiwilliger Nachbereitung in Klasse	Philippe Häni, Männerzeit, organisiert durch Christian Brunner (KGF)	Fr. 300.-/ Klasse
Mediennutzung	Sicherheit im Netz	<p>Wie bewege ich mich sicher im Netz, ohne mich strafbar zu machen?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cybermobbing, Bildrecht - Auf Wunsch: aktuelle Themen der Klasse (Pornografie, Diskriminierung...) 	<p>Workshop 2 Lektionen im Klassenzimmer; LP nimmt am Workshop teil</p> <p>Elternabend durch Kapo, Ergänzung: Sicherheitseinstellungen vor Ort vornehmen (ggf. mit Fachperson)</p>	<p>Polizei, Organisiert durch SSA</p> <p>SSA/SL</p>	Keine

7. Klasse

Bereich	Thema	Beschreibung	Form	Wer?	Kosten
Sucht	Lueg-häre-Tag	<p>Präventionstag der Gemeinden Bätterkinden und Utzenstorf zu den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Littering in der Region - Alkoholkonsum & Konsequenzen - Drogenkonsum & Konsequenzen - Vandalismus & Konsequenzen - Gewalt im öffentlichen Raum - (Cyber)Mobbing 	<p>1 Tag im Frühling/Sommer ½ Tag Postenlauf durch die Gemeinde mit interaktiven Posten ½ Tag Prävention mit blauem Kreuz «von Genuss zu Sucht» inkl. Blue Cocktail Bar (Jugendwerk)</p>	<p>Polizei, Hauswarte, Wegmeister, Sanpol, Bronco Security, Fachstelle ASN, Jugendwerk, blaues Kreuz, SSA, Gemeinde Bätterkinden und Utzenstorf</p>	<p>Von der Gemeinde getragen</p>
Gesundheit	Umgang mit Stress Teil 2	<p>Stress, Leistungsdruck, Überforderungen – oft stehen die Jugendlichen unter grossem Druck. Menschen im Umfeld einer Person bemerken, wenn es ihr schlecht geht. Die Unsicherheit, jemanden auf sein Wohlbefinden oder seine Belastungen anzusprechen ist gross. Über Probleme zu reden ist wichtig. Die Schwelle für ein Gespräch kann mit Übung überschritten werden. Dieses Modul liefert einen Beitrag dazu.</p>	<p>2 Lektionen im Klassenzimmer</p>	<p>SSA</p>	<p>Keine</p>
Konflikte, Gewalt	Gewalt / Eskalation	<p>Strafrechtliche Konsequenzen bei Gewalt, Beschimpfungen, Drohungen und Nötigung. Welche Rolle habe ich? Wo hole ich Hilfe?</p>	<p>Workshop 2 Lektionen im Klassenzimmer; LP nimmt am Workshop teil</p>	<p>Polizei, Patrice Rebora, organisiert durch SSA</p>	<p>Keine</p>

8. Klasse

Bereich	Thema	Beschreibung	Form	Wer?	Kosten
Sucht	Sucht + Fahrfähigkeit	Wie wirken Alkohol, Cannabis und Medikamente auf mein Verhalten? Mein Verhalten mit Suchtmittelkonsum wird anders – was sind Konsequenzen, auch im Strassenverkehr?	Workshop 2 Lektionen im Klassenzimmer; LP nimmt am Workshop teil	Polizei, Patrice Rebora, organisiert durch SSA	Keine
Gesundheit	Umgang mit Stress Teil 3	In diesem Modul geht es darum, sich eigener Stimmungsschwankungen bewusst zu werden und Strategien im Umgang damit zu finden. Zudem sollen die Schüler*innen Hinweise erhalten, wann es sich um mehr als eine normale Stimmungsschwankung handelt und externe Hilfe sinnvoll und notwendig ist.	2 Lektionen im Klassenzimmer	SSA	Keine
Sexualität	Sexualpädagogik beges	In geschlechtergetrennten Gruppen sprechen unsere Fachpersonen mit den Schülerinnen und Schülern über Themen wie Sexualität, Liebe und Identität. Dabei orientieren wir uns an den Fragen der Jugendlichen.	3 Stunden in den Räumlichkeiten der beges Bern. Lehrperson nimmt nicht teil, nur Begleitung. Weiterführende Unterlagen unter https://www.beges.ch/landingpages/unterrichtsmaterial/	Fachperson beges Bern, Termin frühzeitig online buchen.	keine
Mediennutzung	Cybermobbing	Forumtheater zu den Themen: - Wie schaukelt sich eine Situation zu einer Mobbing-Situation auf? - Was tragen die neuen Medien dazu bei? - Was ist die Verantwortung eines/einer jeden dabei? - Welche Reaktionsmöglichkeiten haben Beteiligte und Zeugen von Cybermobbing? - Wie kommunizieren Jugendlichen unter sich und wie mit Lehrpersonen/Eltern?	Theater à 2 Lektionen, 2 Klassen zusammen in der Aula	Le caméléon, organisiert durch SSA/SL	Fr. 2'400.— für 1 Vorstellung für alle 4 Klassen

9. Klasse

Bereich	Thema	Beschreibung	Form	Wer?	Kosten
Gesundheit	Schau hin!	4 Sessionen à 2 Lektionen - Session 1: Awareness für eigene Gefühle: Was ist ein Gefühl und wie erkenne ich es? - Session 2: Depression und psychische Krise: Was heisst Depression und woher kommt sie? - Session 3: Deep Dive Gedanken: Was sind hilfreiche Gedanken und wie komme ich aus negativen Gedanken heraus - Session 4: Deep Dive Verhalten: Was ist gesundes Verhalten und was hilft mir nicht? Wo finde ich Hilfe?	4x 2 Lektionen im Klassenzimmer	Bündnis gegen Depression (UPD) Organisiert durch SSA	Keine
Sexualität / Gewalt	Gemeinsam gegen Gewalt	Workshop auf Basis eines online-Games - Repetition ab welchem Alter was legal ist - Grundwerte und ihre Bedeutung (Empathie, Toleranz...usw.) - Block sexualisierte Gewalt - Block Mobbing - Block Diskriminierung	Workshop 2 Lektionen im Klassenzimmer; LP nimmt am Workshop teil SuS brauchen ihr Handy.	Polizei, Patrice Rebora, organisiert durch SSA	Keine