

GESUNDHEITS- FÖRDERUNG UND PRÄVENTION

im LP 21

« Schulen sind ein wichtiger
Ort, um einen gesundheitsförderlichen
Lebensstil zu erlernen. »

**Wir unterstützen Sie bei Themen der Gesundheitsförderung
und Prävention:**

ALKOHOL | Cybermobbing | **DEPRESSION** | Digitale Medien | **ESSTÖRUNGEN**
Gamen | Gewalt | **GLÜCKSSPIEL** | Illegale Suchtmittel | **KLASSENKLIMA** | Konflikte
LEBENSKOMPETENZEN | Mobbing | Schulklima | **SUCHT** | Suizidalität | Tabak
Widerstand gegen **GRUPPENDRUCK**

PRÄVENTIONSBERATUNG – KONKRETE LEKTIONSVORSCHLÄGE – UNTERRICHTSHILFEN & MEDIEN
praevention@beges.ch | Tel. 031 370 70 80 | www.bernergesundheits.ch



DEPRESSION UND SUIZIDALITÄT

im LP 21

« Schulen sind ein wichtiger Ort, um mit Misserfolgen, Krisen und mit seinen Gefühlen einen gesunden Umgang zu lernen. »

DEPRESSION UND SUIZIDALITÄT

Prävention von Depression und Suizidalität

im Unterricht heisst:

BEZIEHUNGEN in der Klasse **POSITIV GESTALTEN** | Mit Gefühlen umgehen lernen | **PROBLEMLÖSEFÄHIGKEIT** fördern | Schul- und Klassen**KLIMA** **VERBESSERN** | **SELBSTVERTRAUEN**, Selbstwirksamkeit **FÖRDERN**

PRÄVENTIONSBERATUNG – KONKRETE LEKTIONSVORSCHLÄGE – UNTERRICHTSHILFEN & MEDIEN
praevention@beges.ch | Tel. 031 370 70 80 | www.bernergesundheit.ch



DIGITALE MEDIEN

im LP 21

Medienkompetenz, Onlinesucht, Cybermobbing

« Schulen sind ein wichtiger Ort, um einen kritischen, selbstbestimmten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zu erlernen. »

Ein verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien im Unterricht heisst:

MEDIENKOMPETENZ FÖRDERN: Eigene Mediennutzung reflektieren, Umgang mit persönlichen Daten, Informationen beschaffen, Sicherheits- und Verhaltensregeln kennen | **EMPATHIEFÄHIGKEIT** fördern | Kritisch **DENKEN**

PRÄVENTIONSBERATUNG – KONKRETE LEKTIONSVORSCHLÄGE – UNTERRICHTSHILFEN & MEDIEN
praevention@beges.ch | Tel. 031 370 70 80 | www.bernergesundheits.ch



GEWALT

im LP 21

Mobbing, Cybermobbing, Vandalismus

« Schulen sind ein wichtiger Ort,
um prosoziale Verhaltensweisen
einzuüben und Konflikte gewalt-
frei auszutragen. »

GEWALT

Gewaltprävention im Unterricht heisst:

BEZIEHUNGEN in der Klasse **POSITIV GESTALTEN** | Konflikte **GEWALTFREI**
austragen | Prosoziales Verhalten **FÖRDERN**: Empathiefähigkeit, Toleranz, usw.
REGELN respektieren | Schul- und Klassen**KLIMA VERBESSERN**

PRÄVENTIONSBERATUNG – KONKRETE LEKTIONSVORSCHLÄGE – UNTERRICHTSHILFEN & MEDIEN
praevention@beges.ch | Tel. 031 370 70 80 | www.bernergesundheits.ch



KLASSEN- KLIMA

im LP 21

« Ein gutes Klassenklima fördert das Lernen und ist ein wichtiger Schutzfaktor für die Gesundheit. »

KLASSEN-

Klassenklima fördern heisst:

Wertschätzende **BEZIEHUNGEN AUFBAUEN** | Gemeinsamkeiten und Unterschiede
KENNEN UND RESPEKTIEREN | Gemeinschaftsgefühl stärken | Klassen**KLIMA**
erheben und **EINSCHÄTZEN** | **PROBLEMLÖSEFÄHIGKEIT** fördern

PRÄVENTIONSBERATUNG – KONKRETE LEKTIONSVORSCHLÄGE – UNTERRICHTSHILFEN & MEDIEN
praevention@beges.ch | Tel. 031 370 70 80 | www.bernergesundheits.ch



LEBENS- KOMPETENZEN

im LP 21

Beziehungsfähigkeit, Empathie, Entscheidungsfähigkeit, Kommunikation, kreatives und kritisches Denken, Problemlösefähigkeit, Selbstwahrnehmung, Umgang mit Gefühlen und Stress

« Schulen sind ein wichtiger Ort, um einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben zu lernen. »

LEBENS- KOMPETENZEN

Lebenskompetenzen fördern heisst:

BEZIEHUNGEN positiv **GESTALTEN** | Sich in andere **EINFÜHLEN**

GEFÜHLE wahrnehmen und **AUSDRÜCKEN** | Gewaltfrei kommunizieren

Lösungen **AUSHANDELN** | Eigene **STÄRKEN** und **SCHWÄCHEN** kennen

STRESS ERKENNEN und **BEWÄLTIGEN**

PRÄVENTIONSBERATUNG – KONKRETE LEKTIONSVORSCHLÄGE – UNTERRICHTSHILFEN & MEDIEN
praevention@beges.ch | Tel. 031 370 70 80 | www.bernergesundheits.ch



SUCHT

im LP 21

Alkohol, Tabak, Cannabis, Essstörungen, digitale Medien ...

« Schulen sind ein wichtiger Ort, um
einen kritischen Umgang mit Konsum,
Missbrauch und Sucht zu lernen. »

SUCHT

Suchtprävention im Unterricht heisst:

Eigenes Konsum-, Missbrauchs- und Risiko**VERHALTEN REFLEKTIEREN**
Schul- und Klassen**KLIMA VERBESSERN | SELBSTVERTRAUEN** fördern
Stress **MEISTERN | WIDERSTAND** gegen Gruppendruck **LEISTEN**

PRÄVENTIONSBERATUNG – KONKRETE LEKTIONSVORSCHLÄGE – UNTERRICHTSHILFEN & MEDIEN
praevention@beges.ch | Tel. 031 370 70 80 | www.bernergesundheits.ch

