



feel-ok.at
Klick rein, finds raus.

DAS HANDBUCH

feel-ok.at mit Jugendlichen verwenden

*Eine Gesundheitsplattform für 12 - 18 - Jährige
Österreich Koordination: Styria vitalis in Zusammenarbeit mit
Fachorganisationen*

Dezember 2015

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4
www.feel-ok.at stellt sich vor	5
Ziele	5
Netzwerk	5
Einsatz im Schulunterricht	6
Vorteile	6
Wirksamkeit	7
Die Themen von www.feel-ok.at	8
Alkohol	8
Beruf	8
Cannabis	9
Ernährung	9
Gewalt	10
Gewicht und Essstörungen	10
Glücksspiel	11
Lärm	11
Medienkompetenz / Webprofi	12
Rauchen	12
Selbstvertrauen und Selbstwert	13
Sexualität und Liebe	13
Sport und Bewegung	14
Stress	14
Suizidalität	15
INFO Suche auf www.feel-ok.at	16
www.feel-ok.at und der Lehrplan	17
Schüler/-innen mit unterschiedlichen Lernniveaus	17
Empfehlungen	18
Methoden	20
Arbeitsblätter	20
Schnupper-methode	20
Tests und Auswertungen	20
Hypothesen	21

Brainstorming	22
Konfrontation mit Bildern	22
Interviews und Filme drehen	23
Antwort auf Leserbriefe	24
Quiz vorbereiten	24
Aufsatz	24
Expertise	25
Plakat	25
Vortrag	25
Lernjournal	25
Ausstellung	26
Konsequenz	26
Punktesystem	26
Materialien	28
Flyer	28
A3-Plakat	28
Newsletter - Bleiben Sie informiert	28
Mit www.feel-ok.at verlinken	29
Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX	29
Styria vitalis	29

VORWORT

Sie halten das Handbuch für Lehr- und andere Fachpersonen von www.feel-ok.at in der Hand. Es unterstützt Sie in der Anwendung des Internetprogramms mit den Jugendlichen.

Das Handbuch bietet Ihnen folgende Inhalte an:

- Das Wichtigste über www.feel-ok.at in Kürze
- Nutzen und Vorteile von www.feel-ok.at
- Wie Sie www.feel-ok.at mit Ihrer Schulklasse / mit Jugendlichen anwenden können

Dieses Handbuch können Sie kostenlos herunterladen:
www.feel-ok.at/+feelok-nutzen

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

KONTAKT

Styria vitalis - www.feel-ok.at
Marburger Kai 51/3
8010 Graz
feelok@styriavitalis.at
0316/82 20 94-56

WWW.FEEL-OK.AT STELLT SICH VOR

Ziele

www.feel-ok.at ist ein internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren zur Förderung ihrer Gesundheits- und Lebenskompetenzen.

Die Ziele von www.feel-ok.at sind die

- Prävention von **Alkoholproblemen**, **Tabak-** und **Cannabiskonsum** sowie von **Glücksspielsucht**,
- Unterstützung bei **Berufswahl** sowie bei **beruflichen Schwierigkeiten**,
- Förderung gesunder **Ernährung** und **körperlicher Aktivität**,
- Förderung eines gesunden **Körpergewichts**,
- Prävention von **Gewalt**, **Essstörungen** und **Suizidalität**,
- Förderung eines gesunden Umgangs mit **Stress** und **Lärm**,
- Entwicklung eines angemessenen **Selbstwertgefühls** und **Selbstvertrauens**,
- Förderung eines verantwortungsbewussten Umganges mit der **Sexualität** und mit dem **Internet**.

www.feel-ok.at möchte Jugendlichen dabei helfen, ihre Gesundheits- und Lebenskompetenzen zu erweitern, um in der gegenwärtigen komplexen Welt langfristig ein gesundes Leben führen zu können und sich beruflich und sozial zu integrieren.

Netzwerk

Von 1999 bis 2009 wurde www.feel-ok.at am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich ISPMZ entwickelt.

Seit 2010 hat *RADIX - Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention* die Trägerschaft von www.feel-ok.ch inne. Die schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX stellt die Umsetzung des Qualitätssicherungskonzeptes von www.feel-ok.ch sicher, koordiniert das Netzwerk und führt Evaluationen durch.

Sämtliche Inhalte der Homepage wurden in enger Zusammenarbeit mit renommierten Fachorganisationen entwickelt.

www.feel-ok.at wird seit 2004 von der Abteilung Schule von Styria vitalis koordiniert, da der Einsatz von feel-ok im Schulunterricht gut umsetzbar ist. Interessierte Schulen bzw. Pädagog/-innen der Sekundarstufe ebenso wie Einrichtungen, die im schulischen Kontext oder außerschulisch mit Jugendlichen arbeiten, können einen

kostenlosen Workshop zur Umsetzung von feel-ok vor Ort in Anspruch nehmen.

www.feel-ok.at wird vom Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und vom Land Steiermark (Gesundheitsressort) gefördert. Die Verwendung ist kostenlos und die Website daher frei von kommerzieller Werbung.

Unsere Partner: www.feel-ok.at/infos-netzwerk

Einsatz im Schulunterricht

Jede/r Schüler/-in erhält eine konkrete Aufgabe, um mit www.feel-ok.at zu arbeiten: Einige Lehrpersonen bereiten eigene Unterlagen vor, andere verwenden die kostenlosen Arbeitsblätter, die man sich auf www.feel-ok.at downloaden kann.

Alle Arbeitsblätter zum Download: www.feel-ok.at/+multiplikatoren
Klicken Sie anschließend auf das passende thematische Icon.

Die Jugendlichen können selbstständig mit www.feel-ok.at arbeiten, die Lehrpersonen können unterstützend zur Seite stehen. Am Ende der Stunde vertiefen die Jugendlichen das bearbeitete Thema in der Schulklasse unter Supervision des Lehrpersonals, z.B. mit Hilfe von Diskussionen, Rollenspielen oder anderen Aufgaben.

Der Einsatz von www.feel-ok.at unter der Supervision von Erwachsenen ist wichtig: einerseits können diese www.feel-ok.at gezielt und situationsbezogen einsetzen, andererseits wird auf diesem Weg sichergestellt, dass sich alle Jugendlichen mit Gesundheitsthemen im weitesten Sinn beschäftigen und nicht nur jene, die sich bereits dafür interessieren.

Vorteile

Die Anwendung von www.feel-ok.at mit Jugendlichen bietet folgende Vorteile:

- Gesundheitsförderung und Prävention ist auch an Schulen ein Thema. Von den unterschiedlichen Erwartungen, die an sie herangetragen werden, sind Schulleitungen und Lehrpersonen manchmal überfordert. Mit www.feel-ok.at steht kostenlos eine Intervention zur Verfügung, die mehrere gesundheitsrelevante Dimensionen behandelt. Alle Module teilen die gleiche Didaktik, Funktionsweise und dasselbe Design.
- www.feel-ok.at wird von didaktischen Unterrichtseinheiten (Arbeitsblättern) begleitet, welche die Lehrpersonen mit ihren

Schülern/-innen verwenden können. Dies reduziert den Vorbereitungsaufwand erheblich.

- Die einzelnen Themen werden von renommierten Institutionen fachlich begleitet. Möchten die Schulen das jeweilige Thema vertiefen, können sie durch www.feel-ok.at zur entsprechenden Institution für weiterführende Informationen gelangen.
- Diese Institutionen sind Garanten für die Qualität und Wissenschaftlichkeit der angebotenen Inhalte, was ein wichtiges Kriterium für Schulen darstellt, um www.feel-ok.at mit Schüler/-innen einzusetzen.

Wirksamkeit

Seit Beginn wurde die Entwicklung und Bekanntmachung von www.feel-ok.at durch eine intensive Forschungstätigkeit begleitet, die die Realisierung von 17 Studien ermöglichte.

Zwei Wirksamkeitsstudien belegen, dass die Nutzung von www.feel-ok.at das Gesundheitsverhalten von Jugendlichen positiv beeinflusst.

Die **wissenschaftlichen Berichte**: www.feel-ok.at/infos

DIE THEMEN VON WWW.FEEL-OK.AT

Im Folgenden werden die Inhalte, Ziele und die Didaktik der thematischen Sektionen von www.feel-ok.at in Kürze beschrieben:

Alkohol

Die wichtigsten Fakten rund um das Thema Alkohol kennen: Wirkungsspektrum, wie viel Alkohol ist unbedenklich, wann man verzichten sollte, wie im Notfall handeln und mehr.



Davon abhängig, welchen Umgang Jugendliche im Moment mit Alkohol haben, können sie sich auf www.feel-ok.at mit dem eigenen Verhalten, ihren Erwartungen, Hoffnungen und Ängsten auseinandersetzen, um für sich die Frage zu beantworten: «Weiter so - oder anders? »

Mit dem **Alkohol-Check-Test** können Jugendliche ihren Alkoholkonsum einordnen, mit dem **Quiz** erfahren sie, ob sie sich mit Alkohol gut genug auskennen.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.at/alkohol

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.at/+alkohol

Patronat: Vivid - Fachstelle für Suchtprävention

Beruf

Diese Sektion unterstützt die Jugendlichen darin, mit dem wissenschaftlich fundierten Interessenskompass von Erwin Egloff einen ihren Interessen und Fähigkeiten entsprechenden Beruf zu finden.



In «Jobsuche: Du kannst» finden Jugendliche bewährte Empfehlungen, um eine Lehrstelle zu finden, auch wenn der Migrationshintergrund, die Hautfarbe, eine Behinderung oder ein anderer Grund die Suche erschweren können.

Weiteres bietet das Programm Lösungen bei verschiedenen Problemen an, die im Zusammenhang mit der Lehre auftauchen können: z.B. Lehrstellensuche, Probleme mit den Lehrherren.

Außerdem beinhaltet das Programm eine Übersicht über die wichtigsten Rechte und Pflichten von Lehrlingen.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.at/beruf

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.at/+beruf

Patronat:

- Arbeiterkammer Steiermark - Abteilung Lehrlings- und Jugendschutz
- LOGO - Jugendmanagement

Cannabis

Die wichtigsten Fakten rund um das Thema Cannabis kennen: Wie wirkt Cannabis, kann man süchtig werden, ist der Konsum gefährlich, was sagt das Gesetz dazu und mehr...



Jugendliche können außerdem mit dem «**Leiterspiel**» ihre Kenntnisse zum Thema überprüfen.

Mit dem «**Cannabis-Check**» setzen sich die Jugendlichen mit ihrem Konsumverhalten auseinander und bekommen Anregungen zur Selbstreflexion.

Je nach Konsumverhalten der Jugendlichen werden unterschiedliche Informationen und Hilfestellungen angeboten: Nichtkiffende werden motiviert, abstinent zu bleiben bzw. Kiffer/-innen, ihren risikoreichen Konsum zu erkennen und zu vermeiden.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.at/cannabis

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.at/+cannabis

Patronat: kontakt + co - Suchtprävention Jugendrotkreuz Tirol

Ernährung

Das Wichtigste zum Thema Ernährung kennen: Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus? Welche Fette gibt es? Was sind Eiweiße und welche Vitamine brauchen wir? Welchen Einfluss hat die Energiebilanz auf unser Körpergewicht?



Zahlreiche interaktive Tools helfen, das Gelernte zu testen. Das **Spiel der Lebensmittelpyramide** unterstützt Jugendliche dabei, das Thema zu vertiefen.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.at/essen

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.at/+essen

Patronat: Styria vitalis - Abteilung Naturküche

Gewalt

«Ich werde ausgegrenzt. Ich werde geschlagen. Was nun?» «Wie bleibe ich cool und beruhige mich anstatt auszurasen?» «Wie weiß ich, ob mich meine Gruppe in Schwierigkeiten bringt oder ob sie ok ist?» «Wann macht es Sinn, Anzeige bei der Polizei zu erstatten?» «Sind Ausländer gewalttätiger als Österreicher?»



Zu den obigen und weiteren Fragen gibt www.feel-ok.at verständliche und nützliche Antworten.

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

Mit **Tests** und **Quiz** können die Jugendlichen ihr Wissen u.a. zu den Themen «Vorurteile» und «Zivilcourage» überprüfen bzw. herausfinden, ob sie besonders gefährdet sind, Opfer von Cybermobbing oder Cybergrooming zu werden.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.at/gewalt

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.at/+gewalt

Patronat: Friedensbüro Graz

Gewicht und Essstörungen

«Leide ich an einer Essstörung?» «Sind Essstörungen gefährlich?» «Wie kann ich einer Freundin oder einem Freund helfen, wenn er oder sie an einer Essstörung leidet?»



Diese Sektion behandelt in einfacher Sprache das Thema Essstörungen, vermittelt Informationen und bietet Unterstützung sowie **Adressen für betroffene Personen** an. Drei **Tests** geben Hinweise darauf, ob der oder die Leser/-in möglicherweise an einer Anorexie, Bulimie oder Orthorexie leidet.

Diese Sektion behandelt auch das Thema des gesunden Körpergewichts und vermittelt Informationen sowie Unterstützung, falls der/die Leser/-in über- oder untergewichtig ist. Ob ihr Körpergewicht im Normalbereich liegt, können Jugendliche mit dem BMI-Rechner herausfinden. Speziell werden auch Jugendliche angesprochen, die mit ihrem Gewicht unzufrieden sind, obwohl es in der Norm liegt.

Auch zum Thema Essstörungen und Körpergewicht gibt es Fakten und falsche Annahmen. Mit «**Richtig oder Falsch**» können Jugendliche überprüfen, ob sie korrekt informiert sind.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.at/gewicht

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.at/+gewicht

Patronat: Frauengesundheitszentrum Graz

Glücksspiel

Etwa einer von sieben Jugendlichen spielt wöchentlich Glücksspiele! Entwickeln Jugendliche eine Glücksspielsucht, sind sie gefährdet, in der Schuldenfalle zu landen.



Porträts, Tests und Hintergrundwissen zeigen praxisnah, wie die Gewinnchancen wirklich aussehen, warum das Spiel mit dem Glück süchtig machen kann und wer bei Problemen weiterhilft.

Links zu Hilfsangeboten, Unterrichtsunterlagen und Arbeitsblätter zum Download ergänzen das Angebot.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.at/gs

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.at/+gs

Patronat: b.a.s. [betrifft abhängigkeit und sucht]

Lärm

Jugendliche hören gerne laute Musik, gehen auf Konzerte und sind auch unbewusst ständig einem hohen Geräuschpegel ausgesetzt.



Das Modul Lärm auf feel-ok.at informiert wieviel Lärm eigentlich ok ist und klärt über die Risiken von Lärm auf. Jugendliche finden Tipps und Tricks, welche Kopfhörer man am besten zum Musikhören verwendet und wie man nach einem Konzert, das Surren in den Ohren verhindert. Außerdem erfahren sie welche Auswirkungen Lärm auf ihren Körper und die Umwelt hat.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.at/laerm

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.at/+laerm

Patronat: UBZ Umwelt-Bildungs-Zentrum Steiermark

Medienkompetenz / Webprofi

Die meisten Jugendlichen können mit einem Computer oder einem Smartphone umgehen. Aber Webprofis sind sie deswegen trotzdem noch nicht.



Das Verständnis wie Internet funktioniert, wie man effizient relevante Informationen findet, wie man sie beurteilt und wie man Gefahren vermeidet, ist oft nicht vorhanden.

Aus diesem Grund vertieft die Sektion zu Medienkompetenz folgende Inhalte: «Internet auf einen Blick», «der Suchprofi», «Wahrheit oder Lüge», «Sicherheit», «Sex im Netz», «Virtual Stories» und «Cybermobbing».

Link für Jugendliche: www.feel-ok.at/webprofi

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.at/+webprofi

Patronat: LOGO - Jugendmanagement

Rauchen

Neben Tests, Quiz, interaktiven Animationen und Videoclips zum Thema Rauchen vertieft diese Sektion die finanziellen, gesundheitlichen und gesellschaftlichen Aspekte des Tabakkonsums.



Zentrale Themen: «Rauchen, Sex und Pille», «Gewicht», «Sport und Leistung», «Natur, Tier und Mensch» sowie andere Konsumformen wie «Wasserpfeife, Schnupftabak und Snus».

Mit dem **Money-Spiel** berechnen die Jugendlichen, wie teuer das Rauchen ist und was sie sich leisten können, wenn sie mit dem Rauchen aufhören oder gar nicht damit anfangen.

Viele Jugendliche rauchen nicht, viele wollen aufhören. Warum? Die Leser/-innen werden angeregt, die Vorteile des Nichtrauchens bewusst wahrzunehmen. Und für jene, die schon rauchen, werden Alternativen vorgeschlagen.

Jugendliche, die bereit sind, mit dem Rauchen aufzuhören, finden auf www.feel-ok.at ein **Rauchstopp-Programm**, das auf dem wissenschaftlich fundierten Ausstiegsprogramm für Jugendliche der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung «losgelöst» und auf dem Kursleitermanual „Aufhören nach Maß“ von Züri Rauchfrei basiert.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.at/tabak

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.at/+tabak

Patronat: Vivid - Fachstelle für Suchtprävention

Selbstvertrauen und Selbstwert

Woher kommt ein schlechtes Selbstwertgefühl und wie zeigt es sich? «Gnomio», der ungebetene Gast in unserem Kopf, stellt auf witzige Art die innere Stimme dar, welche die eigenen Fähigkeiten abwertet und Verunsicherung verbreitet.



Anschließend lernen die Jugendlichen anhand konkreter Tipps, wie sie ihr Selbstvertrauen aufpeppen können.

Kurze **psychologische Tests** mit Auswertung bieten einen Einstieg in die Thematik, die behandelten Themen sind u.a. Selbstvertrauen, Selbstwert, Depression, soziale Kompetenz und Kritikfähigkeit.

«Wer bin ich?» - Jeder Mensch hat sich mindestens einmal diese Frage gestellt. Damit verbunden sind auch weitere Fragen, wie «Was sind meine Stärken?», «Wie muss ich mit meinen Schwächen umgehen?», «Verhalte ich mich fair?», «Habe ich ein Problem? Wie erkenne ich es? Wie löse ich es?» - Anregungen, Unterstützung zur Selbstreflexion und Leitfäden, wie man eine persönliche Antwort auf diese Fragen findet, bietet www.feel-ok.at unter:

Link für Jugendliche: www.feel-ok.at/sv

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.at/+sv

Patronat: Styria vitalis

Sexualität und Liebe

Diese Sektion behandelt wichtige Themen rund um Liebe und Sexualität, wie «Beziehung», «Der Körper», «Sexualität erleben», «sexuelle Orientierung», «Geschlechtskrankheiten», «Menstruation», «Schwangerschaft», «Verhütung», «Pornographie», «Prostitution» und «sexuelle Gewalt».



www.feel-ok.at fördert mit seinem Angebot einen verantwortungsbewussten und selbstbestimmten Umgang mit Sexualität und will motivieren, sich vor Risiken zu schützen.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.at/sex

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.at/+sex

Patronat:

- Frauengesundheitszentrum Graz
- Aids Hilfe Graz
- Frauenservice Graz, SXA-Info
- I(i)ebenslust
- Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark
- Hazissa

Sport und Bewegung

«Welche Sportart passt zu mir?», «Bewege ich mich genug?» www.feel-ok.at beantwortet diese und weitere Fragen mit spannenden **Tools, Tests und Videoclips**.



Leser/-innen erfahren auf einen Blick, welche positiven Auswirkungen die körperliche Aktivität auf Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und als Schutz gegen Krankheiten hat, wie viel Bewegung der Mensch braucht und wie man aktiv wird.

Dartfit - das Computergame für Muskeln, Kreislauf, Knochen, Beweglichkeit und Geschicklichkeit - sowie **Dance Factory** sind ideale Ergänzungen, um zu Hause oder in der Schule kurze konzentrationsfördernde Bewegungspausen zu machen.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.at/sport

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.at/+sport

Patronat: Fit für Österreich

Stress

Was ist Stress? Wie groß ist das Risiko bei Problemen und Konflikten Stress zu haben? Mit welchen Auswirkungen? Jugendliche finden mittels kurzen Tests und bewährten Tipps eine persönliche Antwort auf diese und weitere Fragen.



www.feel-ok.at bietet Anregungen zur Selbstreflexion, um diese wichtigen Themen zu vertiefen.

Kurze **Entspannungsübungen** helfen, die Batterien neu aufzuladen, **bewährte Techniken** (Nein sagen, Unterrichtstipps) sind hilfreich, um die zahlreichen alltäglichen Aufgaben zu bewältigen. Auch soziale Probleme, die zu Stress und Schlafproblemen führen, wie Konflikte in der Schule und in der Familie, werden in dieser Sektion thematisiert und können mit den Arbeitsinstrumenten von www.feel-ok.at vertieft werden.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.at/stress

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.at/+stress

Patronat: GIVE - Servicestelle für Gesundheitsbildung

Suizidalität

«Du hast Suizidgedanken oder einen Suizidversuch unternommen?», «Du willst wissen, welche Anzeichen darauf hinweisen, jemand könnte Suizid begehen?», «Du kennst jemanden, der einen Suizidversuch unternommen oder sich das Leben genommen hat?».



www.feel-ok.at vermittelt zu diesem schwierigen Thema stufengerechte Informationen, je nach Bezug der Leser/-innen zum Thema. Die Informationen sind sachlich aufbereitet. Das Programm zeigt konkrete **Hilfs- und Handlungsmöglichkeiten** auf (z.B. was in einem Notfall zu tun ist, wo Hilfsangebote zu finden sind) und trägt zur Enttabuisierung der Thematik bei.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.at/suizid

Patronat: WEIL - Weiter im Leben

INFO SUCHE AUF WWW.FEEL-OK.AT



Abgesehen von den inhaltlichen Themen gibt es auf www.feel-ok.at auch eine Beratungsstellendatenbank. Die Beratungsstellen können nach Themen, Regionen oder Zielgruppen gesucht werden. Mit INFO Suche erfahren Sie, welche Beratungsangebote & Workshops es in Ihrer Nähe gibt.

INFO SUCHE BERATUNG IN DEINER NÄHE

THEMA BERUF 132

ANGEBOTSFORM ALLE ANGEBOTSFORMEN

BUNDESLAND ALLE BUNDESLÄNDER

ZIELGRUPPE JUGENDLICHE 132 / 283

Nur Angebote mit einer Postadresse werden auf der Karte angezeigt.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.at/infosuche

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.at/+infosuche

WWW.FEEL-OK.AT UND DER LEHRPLAN

www.feel-ok.at erleichtert die Durchführung des Unterrichtsprinzips „Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung“.

www.feel-ok.at kann als didaktisches Material in unterschiedlichsten Unterrichtsfächern verwendet werden, sei es im Biologieunterricht (Liebe & Sexualität, Cannabis, Rauchen, Alkoholkonsum, Ernährung), im Bereich Ernährung & Hauswirtschaft, im Sozialen Lernen bzw. Deutsch & Kommunikation (Selbstvertrauen, Stressmanagement, Gewalt) oder in Religion.

Auch im Unterricht zu Bewegung und Sport kann das Programm insbesondere im Bereich Informationen über Sportarten und Motivation für außerschulische Sportaktivitäten eingesetzt werden.

Die Arbeit mit www.feel-ok.at lässt sich auch gut in ein bestehendes Programm/Angebot integrieren, z.B. in Projektwochen und fächerübergreifenden Projektarbeiten oder thematischen Schwerpunkten zu Gesundheitsthemen und zur Sucht- oder Gewaltprävention. www.feel-ok.at eignet sich zudem für den Einsatz im Rahmen von Ersatzstunden und kann als Vorbereitung für Referate und Fachbereichsarbeiten empfohlen werden.

SCHÜLER/-INNEN MIT UNTERSCHIEDLICHEN LERNNIVEAUS

Einige Seiten von www.feel-ok.at 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 von www.feel-ok.at, um das entsprechende Thema zu behandeln.
- Gezielte Auswahl der aus www.feel-ok.at 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 www.feel-ok.at.
- Inhaltliche Einführung ins Thema auf dem Niveau der Schüler/-innen.
- Klärung der wichtigsten Schlüsselbegriffe.

EMPFEHLUNGEN

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



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, Schulstufe, Geschlecht und Motivation unterschiedlich sind, so dass jede Lehrperson 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 www.feel-ok.at zu unterstützen.

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

Um die Jugendlichen nicht zu überfordern, empfehlen wir ein bestimmtes Thema zu wählen und einen klaren Auftrag zu definieren.

Dadurch erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Zielgruppe mit den Inhalten auch wirklich auseinandersetzt.

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 www.feel-ok.at 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 Schülern/-innen einen Auftrag. Wenn die Schüler/-innen arbeiten und ein Resultat liefern müssen, ist die Gefahr geringer, dass sie andere Websites öffnen. Schüler/-innen, die ihren Auftrag vor den anderen erledigt haben, können danach frei in www.feel-ok.at surfen, bis auch die Anderen soweit sind.

METHODEN

Arbeitsblätter

Am einfachsten ist es, wenn Sie die Arbeitsblätter von www.feel-ok.at herunterladen und die Fragen von den Schülern/-innen beantworten lassen. Zudem bieten die Arbeitsblätter Diskussionsthemen und -anstöße, 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.

Alle Arbeitsblätter zum Download:

www.feel-ok.at/arbeitsblaetter

Klicken Sie anschließend auf das passende thematische Icon.

Schnupper-methode

Lernen, mit der Vielfalt von Informationen von www.feel-ok.at umzugehen.

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

Sie können auch Fragen stellen, die von den Schüler/-innen beantwortet werden müssen, z.B.:

- «Zu welchen Themen findest du auf www.feel-ok.at Informationen?»,
- «Welche Themen interessieren dich?»,
- «Zu welchen Themen gibt es Tests und Videos?»,

Mit dieser einfachen Strategie erreichen Sie folgende Ziele:

- Die Schüler/-innen lernen www.feel-ok.at kennen und wissen, welche Themen auf die Plattform 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.

Tests und Auswertungen

Die Schüler/-innen können sich auf Grund einer Testauswertung zu einem 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.

Kurze Tests, die zu einer sofortigen Auswertung führen, sind bei Jugendlichen besonders beliebt.

Wenn Sie planen, ein Thema von www.feel-ok.at zu vertiefen, werden Sie merken, dass www.feel-ok.at zahlreiche Tests anbietet und können so prüfen, ob sie für Ihre Zwecke geeignet sind. 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?

Nach der Testauswertung werden keine Daten gespeichert.

Große Tests, z.B. 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 Nutzer/-innen gewährleistet.

Hypothesen

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

Die Lehrperson oder die Schüler/-innen 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 Sie oder 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 www.feel-ok.at

ok.at Bereichs oder einer anderen professionellen Website. Die Antworten können danach in der Gruppe diskutiert und/oder der Klasse präsentiert werden.

Brainstorming

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

Jede/-r Schüler/-in überlegt sich, welche Stichworte ihm/ihr zu einem Thema (z.B. Alkohol, Rauchen, Cannabis) einfallen.

Stichwortbeispiele zum Thema Alkohol:

- «Alkopops»
- «Genuss»
- «Komatrinken»
- «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 www.feel-ok.at 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 www.feel-ok.at gelernt hat.

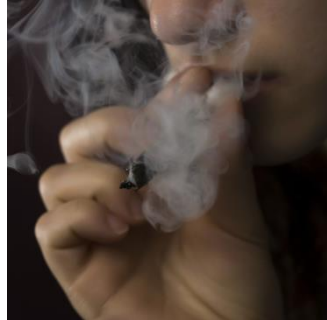
Konfrontation mit Bildern

Die Schüler/-innen machen sich Gedanken über die symbolische Kraft von Bildern. Sie lernen diese Inhalte zu hinterfragen, zu recherchieren und sich mit anderen Meinungen auseinanderzusetzen.

Die Klasse bildet mit Stühlen einen Kreis. Die Lehrperson hat in der Mitte des Kreises Kärtchen mit Bildern auf den Boden gelegt.

Solche Bilder können mit Hilfe der Bildsuche von Google oder mit Webdiensten wie de.fotolia.com bzw. www.shutterstock.com einfach

gefunden werden, indem das entsprechende Stichwort, wie «Diät», «Kiffen» oder «Maske» eingegeben wird:



Jede/-r Schüler/-in wählt ein 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 aufgrund der Bilderwahl gebildet, die Schüler/-innen beschreiben ihre Eindrücke und Gedanken, diskutieren und suchen bei Bedarf auf feel-ok.at ergänzende Informationen zum Diskussionsthema.

Schließlich stellt jede Gruppe im Plenum das Bild und die eigenen Überlegungen vor.

Interviews und Filme drehen

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

In einem ersten Schritt sehen sich die Schüler/-innen Interviews zu einem Thema an.

Wir empfehlen dazu: www.feel-ok.ch/bodytalk

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 zum entsprechenden Thema zu erfahren. Auf Grund dieses Protokolls können sich die Schüler/-innen gegenseitig interviewen oder - falls das Thema es erlaubt - gehen sie auf die Straße, um Passant/-innen zu den ausgewählten Themen zu befragen.

Falls die Möglichkeit dazu besteht, können die Schüler/-innen die Interviews auch filmen, schneiden und anschließend den eigenen Kurzfilm der Klasse zeigen. Wenn die Filme besonders gut gelungen sind,

besteht die Möglichkeit, sie auf YouTube oder 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.

Antwort auf Leserbriefe

Lernen für Probleme und Fragen Lösungen und Antworten zu finden.

Als Grundlage für die Leserbriefe können reale oder fiktive Probleme von Jugendlichen verwendet werden, z.B. aus der Jugendzeitschrift «Bravo». Die Jugendlichen beantworten die Fragen schriftlich in einer kleinen Gruppe (wie das bekannte «Dr. Sommer-Team») und nehmen dabei www.feel-ok.at zur Hilfe, wenn sie Informationen brauchen.

Wenn Beispiele aus «Bravo» verwendet werden, können die Schüler/-innen im Anschluss kontrollieren, ob ihre Antworten mit denjenigen der Experten übereinstimmen.

Quiz vorbereiten

Auf spielerische Art ein Thema behandeln. Lernen, Fragen und Antworten korrekt und präzise zu formulieren.

Die Schüler/-innen bereiten selber ein Quiz zu einem oder mehreren Themen vor, die auf www.feel-ok.at behandelt werden. Sie erfinden Fragen, deren richtige Antworten sie auf www.feel-ok.at recherchiert haben. Alle Quizfragen werden gesammelt und anschließend in der Klasse gestellt. 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.

Aufsatz

Recherchieren, Informationen aufbereiten, sprachlicher Ausdruck, fehlerfreies, strukturiertes Schreiben, sowie die Verwendung von Word oder von einem anderen Textverarbeitungsprogramm üben.

Um ein www.feel-ok.at-Thema zu vertiefen, kann die Lehrperson den Schülern/-innen Aufträge oder Hausaufgaben geben. Diese können sie z.B. zu Hause am Computer oder in Freistunden in der Schule im Computerraum ausführen. Zum Beispiel kann man den Schüler/-innen den Auftrag geben, einen Aufsatz zu einem Thema zu schreiben, das www.feel-ok.at behandelt.

Als Informations-Grundlagen können die Schüler/-innen, neben www.feel-ok.at, weitere Materialien verwenden.

Expertise

Lernen, mit den Vorlagen umzugehen

Um zu lernen, mit den Vorlagen von Word oder von einem anderen Programm zu arbeiten, können die Jugendlichen eine Fachbereichsarbeit bzw. eine Expertise zu www.feel-ok.at schreiben. Sie wählen eine thematische Sektion von www.feel-ok.at, lesen die Inhalte und beurteilen die Sprache, den Stil und die Nützlichkeit der Ratschläge der Website gemäß einer Liste von Kriterien. Anschließend verwenden sie eine Vorlage von Word, um die Expertise zu schreiben.

Plakat

Komplexität der Inhalte reduzieren und das Wichtigste in visualisierter Form in den Vordergrund stellen

Auf einem großen Blatt gestalten die Schüler/-innen ein Plakat zum ausgewählten Thema auf www.feel-ok.at. Auf dem Plakat sollen die wichtigsten Erkenntnisse, Informationen und Verhaltenstipps auf den Punkt gebracht werden. Um das Plakat zu erstellen, kann z.B. die Mind-Map-Technik geübt werden. **Ein Beispiel finden Sie unter www.feel-ok.ch/stress-up nachdem Sie auf «Notizen schreiben» geklickt haben.**

Weiteres können die Jugendlichen ihre Kreativität ausleben, z.B. 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 an das Gelernte.

Vortrag

Präsentationstechniken anwenden. Fragen beantworten, eine Diskussion moderieren.

Die Schüler/-innen tragen der Klasse in Form eines kurzen Vortrags oder einer Präsentation vor, was sie mithilfe von www.feel-ok.at gelernt haben. Dazu können sie verschiedene Präsentationstechniken üben, z. B. können Sie ihren Vortrag mit Wandtafel, Flipchart 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.

Lernjournal

Thema mit einem offiziellen Dokument abschliessen und veröffentlichen

Um ein Thema, das in der Schule behandelt wurde, abzuschließen, erstellen die Schüler/-innen ein Lernjournal, worin sie festhalten, welche

Inhalte, die www.feel-ok.at behandelt, ihnen bereits bekannt waren, was sie noch nicht gewusst haben, was sie überrascht hat, womit sie nicht einverstanden sind und welche Anregungen sie gerne mitnehmen. Das Lernjournal wird in der Klasse oder in der Schule vorgestellt.

Ausstellung

Erfahren, wie vielfältig ein Thema visualisiert oder behandelt werden kann

Wenn die Schüler/-innen Plakate angefertigt, Filme gedreht, Präsentationen oder ein Quiz erstellt haben, können diese kreativen Produkte nach der Arbeit mit www.feel-ok.at noch für eine Weile im Klassenzimmer oder Schulhaus ausgestellt, anderen Klassen gezeigt oder mit anderen Klassen verwendet werden. Lassen Sie die Schüler/-innen das beste Plakat, das beste Video, die vielseitigste Präsentation... wählen. Sie können den/die Sieger/-in mit einem kleinen Preis belohnen.

Konsequenz

Auseinandersetzung mit einem Problemverhalten fördern

www.feel-ok.at wird von einigen Lehrpersonen auch als negative Konsequenz auf unangemessenes Verhalten von Schüler/-innen eingesetzt, z.B. wenn ein/-e Schüler/-in - trotz Nichtraucherregel - raucht oder kiff. Dann muss (oder kann) er/sie sich mit dem Thema auseinandersetzen, indem er/sie eine Aufgabe mit www.feel-ok.at löst oder seine Inhalte liest und anderen Schüler/-innen dazu etwas präsentiert.

Punktesystem

Ziele: Die Schüler/-innen führen die Hausaufgaben entsprechend ihren Stärken und Vorlieben aus. Sie lernen mit dem modularen System zukünftiger Ausbildungen umzugehen, die ebenfalls nach dem Punktesystem funktionieren.

Eine Methode, die Schüler/-innen in der Wahl ihrer Aufgabe zu unterstützen, ist das Verteilen von Punkten. 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.B. 12 Punkte.

Beispiel für ein mögliches Punktesystem:

- 0.5 Punkte für ein Spiel (Spiel der Lebensmittelpyramide, Leiterspiel usw.) oder für einen Test (Test in der Sektion «Stress» oder in der Sektion «Selbstvertrauen», Berufseignungstest, Bewegungstest usw.)

- 2 Punkte für einen Leserbrief oder ein Quiz
- 4 Punkte für eine Expertise, einen Aufsatz, einen Artikel, einen Flyer oder ein Plakat
- 6 Punkte für einen Vortrag, eine Präsentation, ein Rollenspiel, einen Film, ein Interview usw.

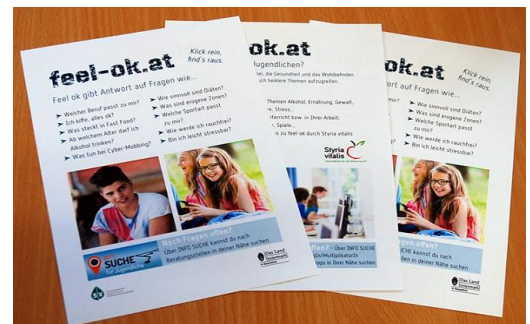
MATERIALIEN

Sie können folgende Materialien bei feelok@styriavitalis.at bestellen oder unter www.feel-ok.at/+feelok-nutzen als PDF-Datei herunterladen:

- Flyer für Multiplikator/-innen
- A3- Plakate für Jugendliche

Flyer

Der Flyer zu www.feel-ok.at enthält alle wichtigen Informationen zu Aufbau und Inhalt der Gesundheitsplattform. Auf der Rückseite befinden sich die Themenübersicht und Kontaktdaten von www.feel-ok.at.



A3-Plakat



Unterstützen Sie uns www.feel-ok.at bei Jugendlichen mit unserem A3-Plakat bekannt zu machen. Sie können das Plakat unter feelok@styriavitalis.at bestellen und es kann gut in Klassenzimmern verwendet werden.

NEWSLETTER - BLEIBEN SIE INFORMIERT

Mit dem Newsletter werden Sie automatisch über Neuheiten von www.feel-ok.ch und www.feel-ok.at und ihrer Partner informiert.

Anmeldung unter: www.feel-ok.ch/+rundbrief

MIT WWW.FEEL-OK.AT VERLINKEN

Sind Sie verantwortlich für die Website einer Institution, einer Beratungsstelle, einer Schule oder eines Vereines? Haben Sie die Möglichkeit und das Interesse einen Link zu www.feel-ok.at zu setzen?

Falls ja, schätzen wir Ihre Unterstützung sehr. Sie helfen uns auf diesem Weg die Gesundheitsinhalte von www.feel-ok.at zu den Jugendlichen zu transportieren und unser Angebot bekannt zu machen.

SCHWEIZERISCHE GESUNDHEITSTIFTUNG RADIX

RADIX besteht seit 1972 als gemeinnützige Stiftung. Die Stiftung ist schweizweit tätig. In der Nordwestschweiz, der Ostschweiz, der Romandie und der Zentralschweiz betreibt RADIX je ein regional verankertes Supportzentrum. RADIX ist eine Nonprofit-Organisation. Sie 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. Im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz koordiniert RADIX das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, dem mehr als 1800 Schulen aus der ganzen Schweiz angehören.

STYRIA VITALIS

Styria vitalis ist ein Verein mit der Aufgabe, Projekte und Programme im Bereich Public Health mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung und Prävention zu konzipieren, zu planen, umzusetzen und zu evaluieren - vorwiegend in der Steiermark. Styria vitalis ist Träger eines Netzwerks Gesunder Kindergärten, Schulen und Gesunder Gemeinden und berät, unterstützt und begleitet Menschen in Kindergärten, Schulen, Gemeinden und Betrieben bei der Gestaltung gesundheitsförderlicher Lebenswelten.