

# Übersicht der Präventionsangebote Klasse 5-13

Klasse	Prävention	Klasse	Prävention
KL 5	<b>App+on – sicher, kritisch und fair im Netz:</b> Förderung der <b>Online-Kompetenz - Themen:</b> Persönlichkeitsrechte/ Datenschutz, Fake News, Product Placement, Cybermobbing, Cybergrooming, digitale Pausen, Perfektionismus in sozialen Medien	Kl. 9-13	<b>Kleine Yogapause</b> (di. 13.05 – 13.20 Uhr, T alt) 15 Min. <b>aktive Bewegungspause</b> , Stressabbau, Ausgleich, Ruhe finden
Eltern 5	<b>Elternabend Medienprävention:</b> <b>Teil I:</b> Nutzung der <b>schulbezogenen Mediensysteme:</b> Untis, Messenger, Cloud, Passwörter etc. <b>Teil II:</b> Altersfreigaben, <b>übermäßiger Bildschirmkonsum</b> , digitale Pausen, Vermittlung eines <b>unrealistischen Körperbildes über Medien, Games im Netz</b> (mögl. Abh.)	Kl. 9.1	<b>Alex-Modell</b> → <b>Suizid-Prävention</b> für Jugendliche; das Thema „ <b>Traurigkeit</b> “ sowie Lösungs- und Hilfsmöglichkeiten bei <b>depressiven Verstimmungen</b> sowie die <b>Reflexion der Gefühle</b> stehen im Vordergrund); vorab Elternbrief!
Kl. 5.1	<b>Theaterstück</b> „Schweinebacke“ zum Thema <b>Mobbing</b> , Ärgern, Zanken	Kl. 9.2	<b>Konsum-All-In-One:</b> allg. Suchtprävention mit spez. Substanzbezug → Alkohol, Cannabis, illegale Drogen (Actionbound)
Kl. 5.2	<b>Bouldern im FlensBloc</b> → eigene Stärken außerhalb von Schule erkennen: Schulung u. Stärkung des <b>Körperbewusstseins</b> , Ängste überwinden, sich etwas zutrauen, Stärkung des <b>Selbstbewusstseins</b>	Kl. 10.1	<b>SAFE sein!</b> - Teil II Erlebnispädagogik im Bereich Kampfsport, <b>Anti-Aggressionsmanagement</b>
KL 6	<b>Das kleine Glück, das große Glück, das geteilte Glück:</b> Was passiert bei <b>Glück im Körper</b> ? Macht Schokolade glücklich? Wie kann man sich <b>etwas Gutes</b> tun? Glück und Werbung, trügerische Glückshelfer, <b>Glücksmomente</b> , Glück im Laufe des Lebens, Flow-Empfinden, Glückstagebuch	Kl. 10.2	<b>schlau-Workshop:</b> Thema LGBTQA+ Bildung und Aufklärung zu <b>geschlechtlicher u. sexueller Vielfalt</b> → Vorurteile u. Klischees erkennen, physischer u. psychischer Gewalt vorbeugen, Diskriminierung, Respekt u. Toleranz, Mut machen für einen selbstbewussten Umgang mit sex. Orientierung
Kl. 6.1	<b>BMX- und Skatepark</b> → eigene Stärken außerhalb von Schule erkennen: Schulung u. Stärkung des <b>Körperbewusstseins</b> , Ängste überwinden, sich etwas zutrauen, Stärkung des <b>Selbstbewusstseins</b>	Kl. 10-13	<b>Anti-Stress-Pause</b> (do. 13.05 – 13.20 Uhr, T alt) 15 Min. <b>Tiefenentspannung</b> für Körper und Gedanken
Kl. 6.2	<b>Klar &amp; Heit:</b> Thema <b>Nikotin</b> (Escape-Spiel) → Anbau, Umweltschutz, Arbeitsbedingungen, gesundheitliche Risiken, Sucht und Image	KL 11/12	Umgang mit <b>Schulstress:</b> Organisation, Selbstmanagement, Zeitmanagement, Erwartungsdruck, Schulstressprotokoll, Stresswahrnehmung und Bewertung, Möglichkeiten des Ausgleichs, positives Mindset
KL 7	<b>Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage</b> Rassismus in Deutschland erkennen und bekämpfen; Geschlechterrollen im Wandel	Kl. 11.2	<b>BE STRONG:</b> Krafttraining hilft gegen Angst, reduziert Stress, schult dein Körperbewusstsein und gibt dir Selbstvertrauen → professionell angeleitetes <b>Fitnessstraining</b> mit dem Schwerpunkt <b>Kraft</b> sowie anschließender <b>Austausch/ Fragen, Tipps</b>
Eltern Mittelstufe	<b>Elternabend Suchtprävention: Aufklärung – Information – Handlungsoptionen</b> Vortrag durch das Suchthilfezentrum: Welche Themen, Sorgen und Probleme beschäftigen die Kinder? Wie können Eltern unterstützen? Wo gibt es Hilfe?	Kl. 12.1	<b>Verrückt? Na und!</b> - Prävention <b>psychische Gesundheit</b> Förderung psych. Gesundheit, Informationsvermittlung, Antistigma-Arbeit zum Thema „psychisch krank“, Unterstützungsmöglichkeiten
Kl. 7.1	<b>SAFE sein!</b> - Teil I Erlebnispädagogik im Bereich Kampfsport, <b>Selbstbehauptungstraining &amp; Anti-Mobbing</b>	Kl. 12.2	<b>Stand up-Paddling:</b> Bewegungserfahrungen auf dem Wasser sammeln, <b>Balance</b> finden, <b>Natur</b> erleben
Kl. 7.2	<b>It's Partytime:</b> Thema <b>Alkohol</b> (Actionbound <sup>1</sup> ) → gesundheitliche Risiken, Jugendschutzgesetz, Führerschein, erste Hilfe, Image	Kl. 13.1	<b>Breathe in, breathe out: Atemcoaching</b> Was bringt eine gute Atmung? Wie kann sie nutzen, um mich zu <b>beruhigen</b> oder zu <b>entspannen</b> ? Wie kann ich mithilfe von Atemtechniken <b>wach werden</b> und zu <b>neuer Energie</b> gelangen?
Kl. 8.1	<b>SNAKE-Programm:</b> Stress <b>nicht</b> als <b>Katastrophe</b> erleben: Methoden zur <b>Stressbewältigung</b>	Kl. 13.2	<b>Tschüss, Hotel Mama! Gut vorbereitet ins Leben!</b> Alltag selbstständig regeln, Thema Schuldenfalle & Haushaltsplanung
Kl. 8.2	<b>Let's talk about Sex:</b> Sexualität, HIV, STI <sup>2</sup> (Actionbound) Infos rund um das Thema Sexualität, Bezug zu Anlauf- u. Beratungsstellen	Kl. 5-13	vertrauliche <b>Einzelgespräche/ Beratung</b> bei unserer <b>Schulsozialarbeiterin Ann-Kathrin Koch</b> ; Mo. - Fr. 8.30 – 13.30 Uhr (Hausmeisterwohnung unten im A-Gebäude); 0461-854246 <a href="mailto:koch.ann-kathrin@flensburg.de">koch.ann-kathrin@flensburg.de</a>

- 1 **Actionbound:** digitale Schnitzeljagd, auf der sich Jugendliche aktiv bei einem Rundgang durch die Stadt mit verschiedenen Themen auseinandersetzen und die eigene Haltung reflektieren. Dabei wird ein Bezug zu den örtlichen Institutionen hergestellt.
- 2 **STI:** Sexually Transmitted Infections (sexuell übertragbare Infektionen)