

Präventionsangebote Klasse 5-13

Klasse	Prävention	Klasse	Prävention
KL 5	APP+ON - sicher, kritisch und fair im Netz Förderung der Online-Kompetenz	Kl. 9-13	Kleine YOGAPAUSE (di. 13.05 - 13.20 Uhr) 15 Min. Yoga , Stressabbau, Ausgleich, Ruhe
Eltern 5	Elternabend MEDIENPRÄVENTION übermäßiger Bildschirmkonsum , digitale Pausen, Vermittlung eines unrealistischen Körperbildes über Medien, Games im Netz (mögl. Abh.)	Kl. 9.1	ALEX-Modell - Suizid-Prävention: Enttabuisierung u. Sensibilisierung für die Themen Depression, Traurigkeit und Suizid; Lösungs- und Hilfsmöglichkeiten bei seelischer Schieflage
Kl. 5.1	Theaterstück „ SCHWEINEBACKE “ Thema Mobbing , Ärgern, Zanken	Kl. 9.2	KONSUM-ALL-IN-ONE: Suchtprävention Alkohol, Cannabis, illegale Drogen (Actionbound)
Kl. 5.2	BOULDERN FlensBloc: Selbstbewusstsein stärken, Ängste überwinden, sich etw. zutrauen	Kl. 10.1	SAFE sein! - Teil II: Erlebnispädagogik im Kampfsport, Anti-Aggressionsmanagement
KL 6	GLÜCKLICH sein - wie gelingt es? Glück im Körper , Glück und Werbung, trügerische Glückshelfer, Glücksmomente , Glück im Laufe des Lebens, Flow-Empfinden, Glückstagebuch	Kl. 10.2	SCHLAU-Workshop: Thema LGBTQA+ geschlechtl. Vielfalt , Respekt, Toleranz, Mut machen f. einen selbstbewussten Umgang mit sex. Orientierung
Kl. 6.1	BMX-/ Skatepark: Selbstbewusstsein stärken, Ängste überwinden, sich etwas zutrauen	Kl. 10-13	ANTI-STRESS-PAUSE (do. 13.05 - 13.20 Uhr) 15 Min. Entspannung für Körper u. Gedanken
Kl. 6.2	KLAR & HEIT: Thema Nikotin (Escape-Spiel) Anbau, Umweltschutz, Arbeitsbedingungen, gesundheitliche Risiken, Sucht und Image	KL 11/12	STRESS REDUCE: Umgang mit Schulstress Selbst- u. Zeitmanagement, Erwartungsdruck, Stresswahrnehmung, Ausgleich, Mindset
KL 7	Schule OHNE RASSISMUS - Schule mit COURAGE: Vorurteile, Rassismus erkennen und bekämpfen, Geschlechterrollen im Wandel	Kl. 11.2	BE STRONG: angeleitetes Krafttraining zur Schulung des Körper- und Selbstbewusstseins, Reduktion von Angst und Stress
Eltern Mittelstufe	Elternabend SUCHTPRÄVENTION: Aufklärung, Information, Handlungsoptionen. Wie können Eltern unterstützen? Wo gibt es Hilfe?	Kl. 12.1	VERRÜCKT? NA UNDI! - psychische Gesundheit: Antistigma-Arbeit Thema „psychisch krank“, Unterstützungsmöglichkeiten, Optionen
Kl. 7.1	SAFE sein! - Teil I: Erlebnispäd. Kampfsport, Selbstbehauptungstraining & Anti-Mobbing	Kl. 12.2	STAND UP-PADDLING: Bewegungserfahrungen auf dem Wasser, Balance finden, Natur erleben
Kl. 7.2	It`s PARTYTIME: Thema Alkohol (Actionbound ¹) gesundheitliche Risiken, Jugendschutzgesetz, Führerschein, erste Hilfe, Image	Kl. 13.1	BREATHE IN, BREATHE OUT: Atemcoaching Was bringt eine gute Atmung? Welche Atemtechniken kann ich mir positiv zu Nutze machen?
Kl. 8.1	SNAKE-Programm: Stress nicht als Katastrophe erleben: Methoden zur Stressbewältigung	Kl. 13.2	TSCHÜSS, HOTEL MAMA! Leben/ Alltag selbstst. regeln, Schuldenfalle, Haushaltsplanung
Kl. 8.2	Let`s talk about SEX: Sexualität, HIV, STI ² (Actionbound): Infos zum Thema Sexualität, Bezug zu Anlauf- u. Beratungsstellen	Kl. 5-13	Vertrauliche Einzelgespräche bei Schulsozialarbeiterin Ann-Kathrin Koch ; täglich: 0461-854246; koch.ann-kathrin@flensburg.de

Bewegungsangebote u. Themen der KL-Stunde frei wählbar (auf Bedürfnisse der Klasse abgestimmt)

	Aufklärung/ Information
	Bewegungsangebot
	Elternangebot
	Klassenlehrerstunde

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